نوجوانها سخت نگیرید

باور کنید که مهم نیست!

ریچارد کارلسون

ترجمهٔ مهدی قراچه داغی



RICHARD CARLSON

نوجوانها سخت نگیرید باور کنید که مهم نیست!

راههای ساده برای لذت بردن از زندگی
در دوران پُراسترس

نویسنده:
ریچارد کارلسون

مترجم:
مهدی قراچه‌داغی



انتشارات تهران

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Don't Sweat the Small Stuff for Teens

Richard Carlson, Ph.D.

سرشناسه	: کارلسون، ریچارد، ۱۹۴۴ - ، Carlson, Richard
عنوان و پدیدآور	: نوجوان‌ها سخت نگیرید باور کنید که مهم نیست!: راه‌های ساده برای لذت‌بردن از زندگی در دوران پراسترس / نویسنده ریچارد کارلسون؛ مترجم مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر	: تهران، انتشارات تهران، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ ص.
شابک	: 978-964-5609-65-6
یادداشت	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Don't sweat the small suff for teens: simpleways to keep your cool in stressfol times.
عنوان دیگر	: برای چیزهای کوچک مویه نکن.
موضوع	: نوجوانان ـ راه و رسم زندگی.
موضوع	: فشار روانی در نوجوانان ـ کنترل.
شناسه افزوده	: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: الف ۱۳۸۵ ۲ک /۲ ر/ ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱۰۸۳۵
شمارهٔ کتابخانهٔ ملی	: ۳۹۶۸۸-۸۵م



انتشارات تهران

تهران، خیابان پاسداران، چهارراه پاسداران، شمارهٔ ۲۶ ـ صندوق پستی: ۴۸۷ ـ ۱۹۵۸۵

تلفن‌های انتشارات: ۲۲۷۶۰۶۹۸، ۲۲۷۶۰۶۹۹، ۲۲۵۴۵۲۱۹؛ فکس: ۲۲۵۶۹۸۰۱

تلفن‌های مرکز پخش: ۶۶۹۵۹۹۵۸، ۶۶۹۷۴۱۷۷

نوجوانها سخت نگیرید باور کنید که مهم نیست!

ریچارد کارلسون

ترجمهٔ: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: ارمغان جزایری

ناظر چاپ: سمیه عظیمی میانجی اقدم

حروف‌چینی: شبستری

نوبت چاپ: دوم، ۱۳۸۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: دیبا

شابک:

ISBN 978-

نوجوانها سخت نگیرید

۷۵۰۰۰ ریال



9 789645 609656

این کتاب به همه نوجوانان امروز و فردا تقدیم می‌شود.
باشد که زندگی خوشایندی داشته باشند.

فهرست

مقدمه ۱۱

۱ روی دوستانتان بالا نیاورید! ۱۷

۲ خود را متقاعد کنید که نوجوان هم می‌تواند تفاوتی ایجاد کند ۲۰

۳ به‌هم خوردن روابط را آن‌قدرها جدی نگیرید ۲۲

۴ آیکیدوی ذهنی را تمرین کنید ۲۴

۵ وقتی کسی حرف می‌زند از گفتنِ «می‌دانم» خودداری ورزید ۲۷

۶ احتمال اینکه همه شما را دوست بدارند ۲۹

۷ از خط اضطراری خارج شوید ۳۲

۸ با روزهای بدحالتیِ موی سر بسازید ۳۵

۹ سخت نگیرید ۳۸

۱۰ نشئه شوید ۴۰

۱۱ عیب‌جویی نکنید ۴۲

۱۲ بگذارید تصادفش را در جای دیگری بکند ۴۴

۱۳ جبهه‌های نبرد را درست انتخاب کنید ۴۶

۱۴ با اشتباهات خود کنار بیایید ۴۹

۱۵ برای دیگران شاد باشید ۵۱

۱۶ کارهای خیریه بکنید ۵۴

فهرست

مقدمه ۱۱

۱ روی دوستانتان بالا نیاورید! ۱۷

۲ خود را متقاعد کنید که نوجوان هم می‌تواند تفاوتی ایجاد کند ۲۰

۳ به‌هم خوردن روابط را آن‌قدرها جدی نگیرید ۲۲

۴ آیکیدوی ذهنی را تمرین کنید ۲۴

۵ وقتی کسی حرف می‌زند از گفتنِ «می‌دانم» خودداری ورزید ۲۷

۶ احتمال اینکه همه شما را دوست بدارند ۲۹

۷ از خط اضطراری خارج شوید ۳۲

۸ با روزهای بدحالتیِ موی سر بسازید ۳۵

۹ سخت نگیرید ۳۸

۱۰ نشئه شوید ۴۰

۱۱ عیب‌جویی نکنید ۴۲

۱۲ بگذارید تصادفش را در جای دیگری بکند ۴۴

۱۳ جبهه‌های نبرد را درست انتخاب کنید ۴۶

۱۴ با اشتباهات خود کنار بیایید ۴۹

۱۵ برای دیگران شاد باشید ۵۱

۱۶ کارهای خیریه بکنید ۵۴

۱۷ به فاصلهٔ میان افکارتان توجه کنید ۵۶
۱۸ از یکی از دوستان معتمد و یا یکی از اعضای خانواده بپرسید:
«نقطه ضعف من کجاست؟» ۵۸
۱۹ در ناملایماتِ هم دوست خوبی باشید ۶۰
۲۰ با ملالت آشتی کنید ۶۲
۲۱ فریب روحیهٔ بد خود را نخورید ۶۵
۲۲ اجازه ندهید روحیهٔ بد دیگران روی شما اثر بگذارد ۶۹
۲۳ گزینه‌های خود را به سان دوراهی جاده در نظر بگیرید ۷۲
۲۴ ورزش کنید ۷۴
۲۵ نوجوانی مبارز باشید ۷۶
۲۶ یادداشت کنید ۷۹
۲۷ انتظار نداشته باشید که زندگی بدون مشکل باشد ۸۱
۲۸ جرئتِ نشان‌دادنِ اشتیاق را داشته باشید ۸۳
۲۹ دستِ بده داشته باشید تا به آرامش برسید ۸۵
۳۰ ۲۵ درصد کمتر انتقاد کنید ۸۷
۳۱ فاصله بگیرید ۸۹
۳۲ بگذارید نظرات جدیدی به ذهنتان راه یابد ۹۲
۳۳ زودتر آماده شوید ۹۴
۳۴ از دام ۱۰ـ۹۰ فرار کنید ۹۶
۳۵ الگو باشید ۹۹
۳۶ خود را دست‌کم نگیرید ۱۰۱
۳۷ بر هراس از کامل کردن غلبه کنید ۱۰۴
۳۸ به امکان‌ها توجه داشته باشید ۱۰۶
۳۹ تمرین کنید که به چیزهای بی‌اهمیت بها ندهید ۱۰۸

۴۰ ناراحتی‌های خود را پنهان نگه ندارید ۱۱۰
۴۱ سعی کنید اولین تأثیرتان بر دیگران، تأثیر خوبی باشد ۱۱۲
۴۲ از گفتن «نشانت می‌دهم» اجتناب ورزید ۱۱۵
۴۳ بی‌عیب نبودن صد در صد را تجربه کنید ۱۱۷
۴۴ جرئت کنید و اخلاق‌گرا باشید ۱۱۹
۴۵ ضدضربه باشید ۱۲۱
۴۶ به نشانه‌های درونی خود اعتماد کنید ۱۲۳
۴۷ به تماشای غروب خورشید بنشینید ۱۲۵
۴۸ دست‌کم روزی هشت صفحه مطالعه کنید ۱۲۷
۴۹ با روزهای به‌واقع بدکنار بیایید ۱۲۹
۵۰ نگران آینده نباشید ۱۳۱
۵۱ سلامتیِ باطراوت را تجربه کنید ۱۳۳
۵۲ از سالمندان عیادت کنید ۱۳۵
۵۳ به قانون بازده نزولی توجه کنید ۱۳۷
۵۴ بر حضور خود بیفزایید ۱۳۹
۵۵ به خودتان یادآور شوید که کسی قصد آزار شما را ندارد ۱۴۱
۵۶ بر تلاش خود بیفزایید ۱۴۳
۵۷ مراقب کلام خود باشید ۱۴۵
۵۸ در سرکشی‌های خود خلاق باشید ۱۴۷
۵۹ بگذارید مردم حرف بزنند ۱۴۹
۶۰ به نقشهٔ جهان دقیق شوید ۱۵۱
۶۱ از دیگران تعریف و تمجید کنید ۱۵۳
۶۲ پل‌ها را خراب نکنید ۱۵۵
۶۳ قانون توجه را درک کنید ۱۵۷

۶۴ از کارت‌های یادآور استفاده کنید ۱۵۹
۶۵ از نوجوان بودن خود خوشحال باشید ۱۶۱
۶۶ خوب شنیدن را تجربه کنید ۱۶۳
۶۷ از دوستانی که شما را با انگشت گذاشتن روی مشکلاتتان تشویق می‌کنند، پرهیز کنید ۱۶۵
۶۸ مکان ویژهٔ خود را خلق کنید ۱۶۷
۶۹ سپاسگزار باشید ۱۶۹
۷۰ با دیگران همان‌طور رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند ۱۷۲
۷۱ به دنبال بی‌گناهی باشید ۱۷۳
۷۲ مشکلاتتان را بزرگ نکنید ۱۷۵
۷۳ مضمونی برای روزتان پیدا کنید ۱۷۷
۷۴ مقیاس ۱۰ـ۱ را به کار برید ۱۷۹
۷۵ خوش‌بین باقی بمانید ۱۸۲
۷۶ همدلی ۱۸۴
۷۷ ببینید چه کسی یوگا می‌کند ۱۸۶
۷۸ مراقب باشید که ناخشنودی را تمرین نکنید ۱۸۸
۷۹ از ضایعات خود بکاهید ۱۹۱
۸۰ عناوین خود را وارسی کنید ۱۹۴
۸۱ متوجه کارهای درست پدر و مادرتان باشید ۱۹۷
۸۲ کمی از لجبازی دست بردارید ۲۰۰
۸۳ مهربان بودن را به یاد داشته باشید ۲۰۲
۸۴ انتقادها را به دل نگیرید ۲۰۴
۸۵ چهار ستون اندیشه را درک کنید: ستون شمارهٔ ۱ ــ چه ۲۰۶
۸۶ ستون شمارهٔ ۲ ــ کِی ۲۰۸

۸۷ ستون شمارهٔ ۳ــ چگونه ۲۱۰
۸۸ ستون شمارهٔ ۴ــ توجه به واقعیت‌ها ۲۱۲
۸۹ خشمتان را فرونشانید ۲۱۴
۹۰ تأییدطلبی را کنار بگذارید ۲۱۶
۹۱ مخالفت‌طلبی را نیز کنار بگذارید ۲۱۸
۹۲ شوخ‌طبعی خود را حفظ کنید ۲۲۰
۹۳ اذعان کنید که اشتباه کرده‌اید ۲۲۳
۹۴ به خاطر داشته باشید که همه حق دارند شاد باشند ۲۲۵
۹۵ همسو با جریان آب حرکت کنید ۲۲۷
۹۶ واکنش‌های با تأخیر را تجربه کنید ۲۲۹
۹۷ به خاطر داشته باشید که با بسته شدن یک در، درِ دیگری به رویتان گشوده می‌شود ۲۳۱
۹۸ بگویید: «این نیز بگذرد» ۲۳۳
۹۹ به هشدارهای زندگی توجه کنید ۲۳۵
۱۰۰ به سفرتان ادامه دهید ۲۳۷

مقدمه

من عاشق دوران نوجوانی بودم. در عین حال گاهی هم از آن احساس تنفر می‌کردم. اغلب اشتیاق فراوان داشتم، اما در مواقعی نیز سست و بی‌حال بودم. گاه خواب و خیال‌هایی داشتم و هدفی را دنبال می‌کردم، اما در مواقعی دیگر به‌شدت گیج و سردرگم بودم. گاه آدم خوب و خوشایندی بودم، اما در مواقعی هم خودخواه می‌شدم. اولین بار که عاشق شدم نوجوان بودم. اولین باری هم بود که در یکی از امتحاناتم مردود شدم. ورزشکار بااستعدادی بودم، اما دانش‌آموز بزرگی نبودم. گاهی از اعتماد به نفس زیاد برخوردار بودم، در مواقعی هم خجالتی می‌شدم. در دبیرستان از اینکه در حضور دیگران حرف بزنم به قدری می‌ترسیدم که دو بار بیهوش شدم. از فکر کردن به آینده به هیجان می‌آمدم، اما کمی هم می‌ترسیدم. احتمالاً دقیقاً مانند سایر نوجوانان بودم.

با این حال با وجود مشکلاتی که با آن‌ها روبه‌رو بودم، همیشه در اعماق وجودم جوان شادی بودم. به احساسات دیگران بها می‌دادم و از ظلم و شقاوت بیزار بودم. زندگی‌ام، خانواده‌ام، و دوستانم را دوست داشتم. تا جایی که امکان داشت از دردسر فاصله می‌گرفتم. به خاطر دارم که همیشه می‌خواستم کار درست بکنم. حدس می‌زنم بسیاری از این‌ها در مورد شما

هم مصداق دارد.

قبل از اینکه دوران نوجوانی‌ام به انتها برسد می‌خواستم دربارهٔ خوشبختی مطالعه کنم. می‌خواستم به دیگران هم کمک کنم که همین کار را بکنند. در نوجوانیِ آموختم که بی‌تردید بهترین راه رسیدن به شادی و نشاط و خوشبختی، با فکر بودن و کمک کردن به دیگران است.

به مرور آموختم برای خوشبخت و موفق شدن اجزای دیگری هم ضرورت دارد. بخش اعظم آن‌ها ساده است. لازمه‌اش این است که دیدگاهی برای خود داشته باشید، از خرد و درایت برخوردار باشید، و از همهٔ این‌ها مهم‌تر تحریک نشوید و تحت تأثیر مشکلات زندگی روزمره از پا درنیایید. به عبارت دیگر، سختگیری بیجا نکنید و سر چیزهای جزئی خودتان را ناراحت نکنید.

در جایی برایم مسلم شد که در زندگی اتفاقات مهم هم می‌افتد. برای همه‌مان هم می‌افتد. در مورد آن‌ها کاری از دستمان ساخته نیست. شاید تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که دعا کنیم به قدرتی دست یابیم که بتوانیم کارهایمان را انجام بدهیم. تک‌تک ما فقدان‌ها، مشکلات، موانع، و فجایع را تجربه می‌کنیم. جزئیاتش تفاوت می‌کند، اما همه مسائل و مشکلات خودمان را داریم.

به همین دلیل است که نباید در مورد جزئیات سخت بگیریم. وقتی با مسائل بزرگ روبه‌رو می‌شویم، زندگی به اندازهٔ کافی سخت می‌شود. حال اگر نتوانیم حتی با مسائل جزئی روبه‌رو شویم، کارمان گیر می‌کند. در واقع اگر نیاموزیم که برای چیزهای جزئی سختگیری نکنیم، دچار تنش می‌شویم. از پا درمی‌آییم، و شادی و نشاطمان را از دست می‌دهیم. یا باید به کارهای بزرگ و مهم برسیم و یا به کارهای جزئی و بی‌اهمیت توجه کنیم. به هر صورت هر کاری یا بزرگ و مهم است یا کوچک و بی‌اهمیت.

خیلی‌ها معتقدند که نوجوان بودن بسیار دشوار است. من معتقدم نوجوان بودن در روزگار ما از هر زمانی دشوارتر است. مواد مخدر، خشونت، خانواده‌هایی که در آن‌ها پدر و مادر هر دو کار می‌کنند، فعالیت‌های جنسی خطرناک، طلاق، فشار دوستان همسال، پرخاشگری، و نفوذ فناوری دورهٔ نوجوانی را بسیار دشوار می‌کند. اما مسائل کم‌اهمیت‌تری هم هست. اینکه احساس کنیم مورد نیاز نیستیم، دریافت پیام‌های مبهم از والدین و جامعه، انواع الگوهای منفی به هر جا که نگاه می‌کنیم، فشارهای زیادی که تحمل می‌نماییم، احساس ارزشمندی به خاطر موفقیت‌هایی که نصیب ما می‌شود، و آیندهٔ نامطمئن از جمله مواردی هستند که می‌توانم به آن‌ها اشاره کنم.

آموختن اینکه به موارد جزئی بها ندهیم باعث برطرف شدن همهٔ مشکلات نمی‌شود و بلافاصله همهٔ مسائل شما را حل نمی‌کند، اما برخورد با آن‌ها را ساده‌تر می‌سازد. دلیلش؟ وقتی بیاموزید که پذیرای زندگی باشید و وقتی امور جزئی و بی‌اهمیت دست و پای شما را نبندد، می‌توانید کارها را سالم‌تر، ساده‌تر، و با صرف انرژی بسیار کمتری انجام بدهید. شادتر می‌شوید، رضایت خاطر بیشتری به دست می‌آورید، مطمئن‌تر می‌گردید، و آرامش بیشتری پیدا می‌کنید. در نتیجه به مرور زمان حتی کارهای بزرگ، سخت و تسخیرناپذیر به نظر نمی‌رسد.

وقتی با پرداختن به مسائل جزئی پشتمان خم می‌شود، وقتی از دست خود و دیگران ناراحت می‌شویم، واکنش بی‌تناسبمان نه‌تنها ما را دچار تنش می‌کند و از پا درمی‌آورد، بلکه مانع آن می‌شود که به خواستهٔ خود برسیم. تحملمان را از دست می‌دهیم، تفکرمان تار و مبهم می‌شود، دچار لغزش می‌شویم و سقوط می‌کنیم. حتی کسانی را که می‌خواهند به ما کمک کنند ناراحت می‌سازیم. جان کلام اینکه نگرانی بر سر مسائل جزئی و

بی‌اهمیت اشتباه بزرگی است. ناراحتی‌ها و واکنش‌های شما مانع آن می‌شوند تا پاسخ‌ها و راه‌حل‌ها را پیدا کنید.

کاملاً قابل درک است که چرا اغلب خودمان را درگیر کارهای غیرمهم می‌کنیم. یکی از دلایلش این است که می‌بینیم بسیاری از دیگران نیز همین کار را می‌کنند. خیلی‌ها به ما این پیام را می‌دهند که اگر زندگی دقیقاً مطابق میل شما نیست، باید ناراحت باشید. وقتی کودک و کمسال هستیم، با هزاران موردی روبه‌رو می‌گردیم که در واقع به ما می‌گوید نگران مسائل بی‌اهمیت باشید. به گذشته فکر کنید. چند بار اتفاق افتاده که کسی به شما گفته باشد: «این‌قدر نگران ترافیک نباش. بالاخره می‌رسیم. چند دقیقه زودتر و دیرتر فرقی نمی‌کند»؟ احتمالاً زیاد از این حرف‌ها نشنیده‌اید.

مثال دیگر: فردی که مورد انتقاد قرار می‌گیرد یا احساس می‌کند کسی او را دوست ندارد، واکنش معمولش این است که حالت تدافعی بگیرد یا ناراحت شود. چند بار وقتی مورد انتقاد قرار گرفته‌اید کسی به شما گفته: «انتقاد روشی است که بعضی از طریق آن ابراز وجود می‌کنند. انتقاد بیش از آنکه دربارهٔ من حرف بزند، دربارهٔ کسی که انتقاد می‌کند حرف می‌زند. مهم نیست. به دل نگیر»؟ به عبارت دیگر چند نفر به انتقاد دیگران بهای چندانی نداده‌اند؟

وقتی کاری یا چیزی بر وفق مراد نیست چه اتفاقی می‌افتد ــ مثلاً کسی با عدم موفقیت جزئی و بی‌اهمیت روبه‌رو می‌گردد، پلیس راهنمایی او را جریمه می‌کند، کسی اظهار نظری متفاوت با او می‌کند، و یا خیلی ساده دسته کلیدش را گم می‌کند؟ همان‌طور که می‌دانید به طور کلی مردم گله و شکایت می‌کنند، آرزو می‌کنند زندگی به شکل متفاوتی می‌بود، احساس بدی پیدا می‌کنند، یا عصبانی می‌شوند. هرگز بزرگ‌ترها را دیده‌اید که در صف صندوق فروشگاه یا در صف ادارهٔ پست ایستاده باشند؟ اگر دیده

باشید، متوجه ناراحتی و دلخوری آن‌ها شده‌اید. مرتب به ساعتشان نگاه می‌کنند و زیر لب حرف می‌زنند. به‌ندرت کسانی را می‌بینید که صبر و شکیبایی اختیار کنند.

اما می‌توانید تصورش را بکنید که اگر حتی اندکی کمتر خودتان را درگیر کارهای بی‌اهمیت می‌کردید، چه تفاوتی در زندگی‌تان ایجاد می‌شد؟ اگر این کارهای جزئی و بی‌اهمیت تنها اندکی شما را به حال خود رها می‌کردند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ می‌توانید تصورش را بکنید که چقدر از زندگی بیشتر لذت می‌بردید؟ نه، زندگی‌تان عالی و بی‌کم و کاست نمی‌شد، اما به‌مراتب ساده‌تر و بهتر می‌شد. با دیگران بسیار بهتر از حالا کنار می‌آمدید. مهارت‌های ارتباطی‌تان بهتر می‌شد. اغلب اوقات دربارهٔ خودتان احساس بهتری پیدا می‌کردید و حتی اگر جایی کارتان به دشواری می‌کشید، سریع‌تر این دشواری را پشت سر می‌گذاشتید. از اعتماد به نفس بیشتری هم برخوردار می‌شدید، زیرا هیچ چیز آن‌قدرها مسئلهٔ بزرگ و مهمی به نظر نمی‌رسید که نتوان کاری درباره‌اش انجام داد. با دیگران هم رابطهٔ بهتری برقرار می‌کردید و صبر و شکیبایی بیشتری نشان می‌دادید و آنان را مورد بخشش قرار می‌دادید. به خودتان هم بیشتر خوش می‌گذشت، زیرا خلق و خوی بهتری پیدا می‌کردید. می‌توانستید رویهٔ خوشایند مسائل را نگاه کنید.

تردیدی نیست که بودن در کنار کسی که کارها را زیاد سخت نمی‌گیرد بسیار دلگرم‌کننده است. و این شخص می‌تواند خود شما باشد. راستش را بخواهید آن‌قدرها هم دشوار نیست، زیرا تنها چیزی که مورد نیاز است کمی بصیرت است. کافی است به مسائل به شکل کمی متفاوتی نگاه کنید. در واقع به احتمال زیاد این کار برای شما به نسبت ساده‌تر از پدر و مادرتان است، زیرا آنان عادت‌های نامناسب بسیار شکل‌گرفته‌تری دارند که باید بر

آن‌ها غلبه کنند. تجربهٔ من با شما نوجوان‌ها نشان می‌دهد که شما این مطلب را سریع‌تر می‌آموزید.

قصد سخنرانی ندارم. فکر نمی‌کنم احتیاجی به این کار داشته باشید. برخلاف بعضی‌ها فکر نمی‌کنم متوسط نوجوان‌های امروز بیش از نوجوان‌های سال‌های گذشته به تباهی کشانده شده‌اند.

سعی هم نمی‌کنم جای شما باشم. من سی و نُه سال دارم و بیست سالی می‌شود که دیگر نوجوان نیستم. در واقع به‌زودی دخترانم نوجوان خواهند شد. به هیچ وجه قصد ندارم شما را تحت تأثیر قرار بدهم. نمی‌خواهم متفاوت با شکلی که برای دیگران می‌نویسم برای شما بنویسم. می‌خواهم خودم باشم. طی سال‌های گذشته به قدری نامه از نوجوان‌ها دریافت کرده‌ام که ثابت می‌کند آن‌ها مطالب مرا می‌خوانند و می‌فهمند.

هدفم از نوشتن این کتاب این است که مطالبم را به همان شکلی که با دیگران در میان گذاشته‌ام، با شما در میان بگذارم. بیشترین توانمندی من این است که کاری می‌کنم کمی بانشاط‌تر باشید. من معتقدم همان مطالبی که به بزرگ‌ترها کمک می‌کند به سعادت و نشاط بیشتر برسند، می‌توانند به شما هم کمک کند به شادی و نشاط بیشتر برسید.

امیدوارم راهکارهای مرا امتحان کنید. فکر می‌کنم از آن‌ها خوشتان بیاید. اطمینان دارم این کارها می‌توانند تفاوتی ایجاد کنند. سعادت آن را داشته‌ام که از هزاران نوجوان نامه‌های زیبا دریافت کنم. این نوجوان‌ها جملگی معتقدند که اگر در زندگی سخت نگیرند بهتر می‌توانند با مسائل زندگی برخورد کنند. امیدوارم شما هم همین‌طور فکر کنید. حدس می‌زنم وقتی این نظرات را در زندگی خود پیاده کنید، به دنیایی از تفاوت پی می‌برید. موفق و کامروا باشید.

۱

روی دوستانتان بالا نیاورید!

می‌دانم عنوان این راهکار توجه شما را جلب می‌کند. کاملاً مسلّم است که اگر دل‌به‌هم‌خوردگی داشته باشید، روی دوستانتان بالا نمی‌آورید. تردیدی در این نیست.

با این حال وقتی دل‌به‌هم‌خوردگی عاطفی داشته باشیم، وسوسه می‌شویم که این کار را بکنیم. وقتی تحملمان را از دست می‌دهیم، وقتی روحیه‌مان خراب می‌شود، وقتی با مشکلات عاطفی روبه‌رو می‌شویم، وضع فرق می‌کند. به جای آنکه فاصله را حفظ کنیم، به جای آنکه سعی کنیم عفونت و بیماری خود را به دیگران انتقال ندهیم، بعضی از ما به کسانی که می‌شناسیم حمله می‌کنیم؛ به دوستانمان، پدر و مادرمان، و دیگران. تمام احساس عدم امنیت خاطر و نظرات منفی‌ای را که در ذهنمان می‌گذرد با دیگران سهیم می‌شویم.

سام ماهی یکی دو بار روحیهٔ بسیار بدی پیدا می‌کند. در این زمان‌ها افکار منفی پیدا می‌کند، امنیت خاطرش را از دست می‌دهد، و بدبین می‌شود. تصور می‌کند دوستانش علیه او هستند، پدر و مادرش او را دوست ندارند، و او محکوم است زندگی شکست‌خورده و ناکامی داشته باشد. (چه کسی در چنین حالتی چنین فکر و خیال‌هایی به سرش نمی‌زند؟)

از آنجایی که افکارش به او احساس بسیار بدی داده و به نظر هم می‌رسد که احساسش صددرصد دقیق و درست است، از این موقعیت استفاده می‌کند و احساساتش را با دیگران در میان می‌گذارد. عصبانی می‌شود، حالت تدافعی به خود می‌گیرد، به همه حمله می‌کند، و بد و بیراه می‌گوید. اشخاص را به عقب می‌راند. به این می‌ماند که روی دوستانش و دیگران بالا بیاورد.

سام اکنون آموخته که همهٔ مردم بدون استثنا در مواقعی روحیه‌شان را از دست می‌دهند، و این هیچ چیز تازه‌ای نیست. اما در ضمن آموخته که احساس و اندیشه، تجربه‌های موقتی هستند. حتی افکار و احساسات بد هم سرانجام راه خودشان را می‌گیرند و می‌روند. وقتی این اتفاق می‌افتد، همه چیز متفاوت به نظر می‌رسد، از شدت خصمانه بودن آن کاسته می‌شود، و هول‌انگیز بودنش را از دست می‌دهد. وقتی روحیه بد است، همه چیز بد و بدتر از آنچه به واقع هست به نظر می‌رسد. سام آموخته که احساس ناشی از روحیهٔ ضعیف به‌شدت درست و دقیقه به نظر می‌رسد. در چنین لحظه‌ای هر آنچه می‌بینیم به نظرمان عین حقیقت می‌رسد. در حالی که ابداً این‌طور نیست. او وقتی فهمید که مثلاً روزهای اول هفته از همهٔ عالم متنفر است، اما روز بعد همه چیز به حالت عادی برمی‌گردد، خنده‌اش گرفت.

او آموخت که روحیهٔ بدش را موضعی موقتی و گذرا به حساب آورد، انگار که احساساتش به طور موقت سرماخورده باشد. در ضمن آموخت که در نهایت ماهی چند بار چنین احساسی پیدا می‌کند. برایش مسلم شد که گرچه به نظرش می‌رسد همه از او متنفرند، گرچه به نظرش می‌رسد دنیایش در حال متلاشی شدن است. تنها علت چنین احساسی این است که روحیه‌اش خوب نیست. آموخت که بهتر است وقتی روحیهٔ بهتری دارد با

مردم رویارو شود، نه زمانی که در بدترین حالت خود به سر می‌برد. و متوجه شد که در اغلب موارد دلیلی برای رویارویی وجود ندارد.

این تغییر ساده در طرز برخورد او با زندگی، همه چیز را تغییر داد. حالا به جای اینکه دیگران را پس بزند و برای خودش مسئله درست کند، متوجه اوضاع است. با این واقعیت کنار آمده که با اینکه همه در مواقعی روحیه‌شان ضعیف است، او مجبور نیست روی روحیهٔ بد حساب باز کند و دست به کار شود. او آموخت می‌تواند از دیگران کمک بگیرد و اگر لازم بود احساس بد خودش را با دیگران در میان بگذارد، اما نیازی به بالا آوردن روی آن‌ها نیست.

۲

خود را متقاعد کنید که نوجوان هم می‌تواند تفاوتی ایجاد کند

بسیاری از نوجوان‌ها گمان می‌کنند که نمی‌توانند تغییری در این دنیا ایجاد کنند. اما این باور درستی نیست. واقعیت این است که هر زمان به کسی کمک کنید تا روز بهتری پیدا کند، می‌توانید تغییری در این جهان ایجاد کنید. هرگاه اندیشمند ظاهر شوید، مفید واقع شوید، به کسی کمک کنید، سخاوتی به خرج دهید، یا مهربان باشید، می‌توانید تغییر در این دنیا ایجاد کنید. هرگاه به حمایت از آنچه دوست دارید بلند شوید، تفاوتی ایجاد می‌کنید. همین مطلب زمانی مصداق دارد که در نقش شنونده‌ای خوب ظاهر شوید و در مقام بخشودن باشید. حتی لبخندی ساده می‌تواند تفاوتی در جهان ایجاد کند.

هرگاه تصمیمی اخلاقی می‌گیرید، از کسی حمایت می‌کنید، صداقت را انتخاب می‌کنید، و یا در مقام کمک به کسی برمی‌آیید، تفاوتی در جهان ایجاد می‌کنید. هرگاه مؤدب باشید، زباله‌ای را از روی زمین بردارید، و یا برای کسی کارت تشکر بفرستید، تفاوتی در دنیا ایجاد می‌کنید.

هرگز فکر کرده‌اید که اگر نوجوانان به این نتیجه می‌رسیدند که

می‌توانند تفاوتی ایجاد کنند، چه دنیایی پیدا می‌کردیم؟ این دنیایی است که دوست دارم در آن زندگی کنم، و به لطف شما چنین دنیایی می‌تواند صورت خارجی پیدا کند.

۳

به‌هم خوردن روابط را آن‌قدرها جدی نگیرید

در انتخاب عنوان برای این راهکار دشواری داشتم، زیرا نمی‌خواستم کسی بگوید که جدایی‌ها را دست‌کم می‌گیرم.

به یاد دارم که وقتی اولین عشق زندگی‌ام از من جدا شد، چقدر ویران شده بودم. احساس می‌کردم دارم می‌میرم. فکر می‌کردم هرگز نتوانم به این مشکل غلبه کنم.

اما موفق شدم.

در واقع بسیار خوشحالم. اگر این اتفاق نیفتاده بود، با کریس ازدواج نمی‌کردم و فرزندان فعلی‌ام را نمی‌داشتم. نامزد قبلی من هم خوشبخت است. او اکنون با جوانی خوب از شهرمان ازدواج کرده است. ما دوستان خوبی برای یکدیگر هستیم.

تنها راهی که می‌توانیم به کمک آن جدایی‌ها را تحمل‌پذیرتر کنیم، این است که دیدگاه‌های خود را بسط دهیم و به این نتیجه برسیم که کاری ضروری انجام داده‌ایم. تصور کنید که اگر با اولین کسی که آشنا می‌شدیم ازدواج می‌کردیم، چه اتفاقی می‌افتاد. این در حالی است که اولین کسی که با او آشنا می‌شویم لزوماً بهترین کسی نیست که می‌توانیم با او ازدواج کنیم.

وقتی به جدایی‌ها از این چشم‌انداز نگاه کنیم، راحت‌تر می‌توانیم سوگ

رابطه‌ای را که از دست داده‌ایم تحمل کنیم. می‌توانیم از انرژی خود به شکل سازنده‌تری بهره‌مند شویم.

من به این نتیجه رسیده‌ام که نوجوان‌هایی که می‌توانند به موضوع جدایی به این شکل فکر کنند، می‌توانند به رابطه‌ای دائمی و ادامه‌دار بیندیشند.

یکی از آزمون‌های نهایی انسان بودن این است که خوبی و سعادت دیگران را بخواهیم. اگر بتوانید این کار را بکنید، می‌توانید جادوی قدرت التیام‌بخش عشق را تجربه کنید.

با این حال به یاد داشته باشید که حتی اگر به نظر برسد پایان جهان فرا رسیده است، این‌گونه نیست. ممکن است کمی زمان ببرد، اما فاصله افتادن میان شما و کسی که او را عشق زندگی خود می‌پندارید، ممکن است هدیه‌ای در جامهٔ مبدل باشد.

۴

آیکیدوی ذهنی را تمرین کنید

سال‌ها قبل برنامه‌ای را دربارهٔ هنر رزمی آیکیدو تماشا کردم که روی چشم‌انداز من دربارهٔ زندگی تأثیر فراوان گذاشت. آیکیدو روشی عالی و قدرتمند در زمینهٔ دفاع شخصی است که در آن تهاجم جسمی و قدرت حریف را می‌گیرید تا از آن به سود خود استفاده کنید. در واقع با تلاش اندک، حریف خود را خلع سلاح می‌کنید.

برنامهٔ ویژه‌ای که من تماشا کردم تقریباً باورنکردنی بود. مبارزه میان دو مرد بود. یکی از آن‌ها که درشت‌اندام بود، به نظر می‌رسید دو برابر قدرتمندتر از حریف کوچک‌اندام خود باشد. در ضمن به‌شدت عصبانی‌تر هم نشان می‌داد. مرد درشت‌اندام مرتب مشت‌هایش را تاب می‌داد. اما در یک چشم به هم زدن، مرد ریزاندام به‌آرامی خودش را به حریف رساند و کمی به یک طرف متمایل گردید. تا به امروز نمی‌دانم او چه کرد که ناگهان مرد درشت‌اندام کف زمین افتاد. مرد ریزاندام بدون اینکه حتی یک تار مو از سرش کم شد باشد، بالای سر او ایستاده بود. لحظاتی بعد مرد درشت‌اندام به این نتیجه رسید که نه‌تنها نمی‌تواند حریفش را مغلوب کند، بلکه نمی‌تواند حتی او را لمس نماید. خشمش از بین رفت و مبارزه را واگذار کرد.

من به این نتیجه رسیده‌ام که معادل احساسی آیکیدو می‌تواند در زندگی اشخاص معجزه کند. به این نتیجه رسیده‌ام که در اغلب مواقع برخورد ملایم برای از میان برداشتن تعارض و حمله مؤثرتر است.

اجازه بدهید مثالی بزنم. در رادیو با من مصاحبه می‌کردند که شنونده‌ای با یکی از نکته‌های مهم مورد اشارهٔ من مخالفت کرد. او با لحنی خصمانه حرف‌های تند و زشتی به من زد. قدر مسلم این بود که دلش می‌خواست با من مشاجره کند. به جای اینکه از خودم یا از حرفی که زده بودم دفاع کنم، نفس عمیقی کشیدم و درصدد برآمدم که نقطه‌نظر او را درک کنم. به شکلی می‌خواستم از مسیر حملهٔ او خارج شوم. بدون اینکه طعنه‌ای در کار باشد با او موافقت کردم. در واقع از او تعریف کردم که می‌تواند این موضع‌گیری را داشته باشد.

موضوع به همین جا ختم شد. بحث و مشاجره بی‌آنکه شروع شود، به انتها رسیده بود. دیگر دلیلی نداشت که او عصبانی باشد. از آنجایی که هرکدام نقطه‌نظرهای متفاوت خود را بازمی‌گفتیم، ابداً مهم نبود که حق با چه کسی است. حتی اگر او به خشم خود ادامه می‌داد و خصمانه حرف می‌زد، من بازنده نبودم، زیرا به جای اینکه متقابلاً با او برخورد خصمانه کنم، به کار خودم ادامه می‌دادم.

حتماً متوجه شده‌اید که اگر من با او برخورد خصمانه می‌کردم نتیجهٔ کار تا چه اندازه تغییر می‌کرد. به احتمال خیلی زیاد هر دوی ما رفتار تدافعی اتخاذ می‌کردیم و بحث و مشاجره بالا می‌گرفت. در این میان برنده‌ای باقی نمی‌ماند. آنچه نصیب ما می‌شد ناراحتی و خصومت فیصله نیافته بود.

نکتهٔ مهم اینجاست که آیکیدوی ذهنی لزوماً بدین معنا نیست که همیشه عقب‌نشینی کنید و یا با نظر مخالف کسی موافقت نمایی. بلکه

منظور این است که واکنش کاملاً صلح‌آمیز اختیار کنیم. منظور این است که انرژی منفی‌ای را که به سمت ما در حرکت است تغییر مسیر بدهیم. ممکن است بدین معنا باشد که سؤالی بکنید، مکثی کنید، یا اصولاً حرفی به زبان نیاورید. ممکن است بدین معنا باشد که بگویید در حال حاضر جوابی برای آن ندارید. نکتهٔ مهم در آیکیدوی ذهنی این است که واکنش بیش از اندازه نشان نمی‌دهید، حالت بیش از اندازه تدافعی نمی‌گیرید، فریاد نمی‌کشید، و داد نمی‌زنید. به جای آن از این موقعیت برای فیصله بخشیدن صلح‌آمیز به اختلاف نظر خود استفاده می‌کنید. آرامش ذهن و نشان ندادن واکنش به سلاحی در دست شما تبدیل می‌شود تا مسئله را حل و فصل کنید و آن را از میان بردارید. این‌گونه، دیگران بیشتر به شما احترام می‌گذارند، بیشتر به سخنتان گوش می‌دهند، و تمایل پیدا می‌کنند که از دید شما به مسئله نگاه کنند.

همین امر در مورد انواع تعارض‌های بالقوه و برخوردهای احتمالی صدق می‌کند. می‌توانید از آیکیدوی ذهنی برای حل اختلافات با پدر و مادر، نزدیکان، دوستان، و حتی غریبه‌ها استفاده کنید. از همین امروز این روش را به کار بگیرید تا از شدت مشکلاتتان کاسته شوند.

۵

وقتی کسی حرف می‌زند، از گفتنِ «می‌دانم» خودداری ورزید

اگر به من بگویید «وضع نوجوان‌های امروز در دنیا به این شکل است» و من بلافاصله جواب بدهم «بله، می‌دانم»، احتمالاً با خود به این نتیجه می‌رسید که چندان رعایت ادب را نمی‌کنم، و باید بگویم حق با شماست.

استثناهایی در کار است، اما این مطلب در مورد بسیاری از موقعیت‌هایی که واکنش ما «بله، می‌دانم» است صدق می‌کند. در بسیاری موارد به واقع «نمی‌دانیم»، بلکه صرفاً می‌گوییم که می‌دانیم یا فرض را بر این می‌گذاریم که می‌دانیم. گاه در حالی که هنوز طرف مقابل ما صحبتش را تمام نکرده، می‌گوییم: «بله، می‌دانم.» حتی بدون اینکه به صحبت او بدهیم، وسط حرفش می‌دویم و سخنش را قطع می‌کنیم.

وقتی به طور خودبه‌خود با گفتن «بله، می‌دانم» واکنش نشان می‌دهید، در واقع می‌گویید: «من به حرف‌های تو گوش نمی‌دهم.» این‌گونه، حرف‌های آن‌ها را زیر سؤال می‌برید. به این می‌ماند که گوش دادن را متوقف کنید، زیرا پیشاپیش فرض را بر این می‌گذارید که آنچه را لازم است بدانید، می‌دانید. نشان می‌دهید علاقه‌ای به گوش دادن ندارید. دلیلش

هرچه باشد، این طرز برخورد مانع شنیدن حرف‌های مهم می‌شود. این‌گونه، فاصلهٔ عمیقی میان شما و کسی که با او حرف می‌زنید می‌افتد. اگر شما باشید، به کسی که این‌گونه واکنش نشان می‌دهد چه می‌گویید؟

گفت‌وگویی را به یاد می‌آورم که با دختری شانزده‌ساله و مادرش داشتم. نوجوان در حضور مادرش از من پرسید آیا می‌توانم یک پیشنهاد بدهم که احتمالاً روابط آن‌ها را بهتر کند. توصیهٔ من به آن دو این بود که تا حد امکان واژهٔ «می‌دانم» را از صحبت‌های خود حذف کنند. مادر به شکایت گفته بود که دخترش مرتب این جمله را به کار می‌برد. به‌خصوص وقتی مادر مسئولیت‌های دخترش را به او گوشزد می‌کرد، دختر در جوابش می‌گفت: «بله، می‌دانم.» به همین شکل دختر هم مصرانه می‌گفت که مادرش روزی چند بار از این عبارت استفاده می‌کند. به‌خصوص وقتی دختر احساسش را با مادرش در میان می‌گذاشت، مادرش از جملهٔ «بله، می‌دانم» استفاده می‌کرد. مادر و دختر هردو احساس می‌کردند که مورد بی‌احترامی واقع شده‌اند. احساس می‌کردند طرف مقابل به حرف آن‌ها گوش نمی‌دهد.

وقتی این موضوع با آن‌ها در میان گذاشته شد، هردو در وضعیت بهتری قرار گرفتند. من آن‌ها را تشویق کردم که به صحبت‌های یکدیگر گوش بدهند و از یکدیگر بیاموزند.

شما هم اگر به این نکته توجه داشته باشید، خیلی زود به این نتیجه می‌رسید که می‌توانید نسبت به گذشته در وضعیت بهتری قرار بگیرید. وقتی تنش از میان برود، راحت‌تر می‌توانید کنار یکدیگر قرار بگیرید.

۶

احتمال اینکه همه شما را دوست بدارند

یکی از دوستان قدیمم این سؤال را مطرح کرد: «اگر در فاصلهٔ پانزده‌متری زیر آب بودی و لولهٔ تنفسی‌ات نیم متر طول داشت، هر چند مدت یک‌بار می‌توانستی نفس بکشی؟» جواب البته این است که هرگز. واقعیت این است که هرچه تلاش کنید، نمی‌توانید نفس بکشید.

در مورد احتمال اینکه همه شما را دوست بدانند، مطلب مشابهی صادق است. چنین چیزی امکان‌پذیر نیست. با این حال بسیاری از ما حرف‌هایی از این دست می‌زنیم: «تا وقتی همه مرا دوست نداشته باشند، نمی‌توانم شاد و خوشبخت شوم.» به نظر من جالب است که همه این سؤال فلسفی را از خودمان بکنیم: «اگر چیزی هرگز نتواند اتفاق بیفتد، چرا باید اتفاق افتادن آن را باور داشته باشیم یا به آن دل ببندیم؟ چرا می‌خواهیم سعادت و خوشبختی خود را منوط به امری غیرممکن بسازیم؟» این سؤال بسیار مهمی است، زیرا وقتی متوجه جریان شوید، از دام نجات پیدا می‌کنید.

همه می‌خواهند مورد مهر و محبت و توجه قرار بگیرند. خود من این‌گونه هستم، و مطمئنم که شما هم همین‌طور هستید. اما باید توجه کنید که هرگز لحظه‌ای فرانخواهد رسید که همه ما را دوست بدارند و یا ما را تأیید کنند. جالب است بدانید که همه‌مان وضعیتی یکسان داریم. بدون

توجه به اینکه چه کسی هستید یا چه می‌کنید یا از چه محبوبیتی برخوردارید و یا چقدر تلاش می‌کنید، همیشه کسانی وجود دارند که به هر دلیل، خیلی ساده شما را دوست ندارند. خود من کسانی را می‌شناسم که مرا دوست ندارند. شاید تنها دلیلش این باشد که من احساس می‌کنم شاد و خوشبخت هستم.

زمانی بود که از این موضوع رنج فراوان می‌بردم. من این‌گونه بزرگ شدم که فکر می‌کردم اگر با کسی خوب باشم و با او خوب رفتار کنم، او هم مسلماً با من خوب رفتار خواهد کرد. به نظر می‌رسد تا حدود زیادی وضع به همین شکل باشد.

اما بعداً یاد گرفتم در حالی که می‌توانم اشخاص مورد نظرم را انتخاب کنم و آن‌ها را دوست بدارم، اختیاری بر دیگران ندارم که آن‌ها هم متقابلاً مرا دوست بدارند.

در اینجا خبر خوبی برایتان دارم. من آموخته‌ام در حالی که هیچ اختیاری در مورد اینکه چه کسی به من لطف خواهد کرد و با من خوب خواهد بود ندارم، همیشه وضع به این شکل است که دقیقاً کسانی که در زندگی به آن‌ها احتیاج دارم، خودشان را نشان می‌دهند و در خدمت من قرار می‌گیرند. همیشه همخوانی کاملی میان نیاز من به اینکه مورد پسند و پذیرش قرار بگیرم و اشخاصی که مرا می‌پذیرند و در شمار دوستانم قرار می‌گیرند هست. به قانون طبیعت شباهت دارد. من همیشه بهترین دوستان را دارا خواهم بود. تنها یک شرط برای اینکه این اتفاق بیفتد لازم است.

من تا زمانی دوستان دلخواهم را خواهم داشت که این حقیقت را بپذیرم که لزوماً همهٔ کسانی که فکر می‌کنم باید دوست من باشند، دوست من نخواهند شد.

اجازه بدهید بیشتر توضیح بدهم. با کسی رفتار خوبی را به نمایش

می‌گذارم و امیدوارم که میان من و او دوستی برقرار گردد. اگر آن شخص به نحوی که من امیدوارم به من پاسخ بدهد، بسیار عالی می‌شود و دوستی شکل می‌گیرد. اما اگر آن شخص آن‌طور که من می‌خواهم واکنش نشان ندهد، باز هم اشکالی ندارد، زیرا این نشان می‌دهد که میان ما همخوانی کاملی وجود ندارد، و من تنها در صورتی خواهان دوستی با کسی هستم که میان من او همخوانی کاملی وجود داشته باشد. شما خواهان دوستانی هستید که شما را دوست ندارند و شما را به این شکلی که هستید نمی‌پذیرند؟ البته که جوابتان منفی است. دوستانی را می‌خواهید که آن‌قدرها به شما توجه ندارند و یا فکر می‌کنند لطف می‌کنند که با شما دوستی می‌کنند؟ به هیچ وجه.

من شخصاً به این نتیجه رسیده‌ام که دوستانی را می‌خواهم که مرا به همین شکلی که هستم بپذیرند. عکس این هم درست است. من این را همخوانی کامل می‌دانم. نتیجه این است که در حالی که ممکن است دوستان زیادی نداشته باشم، دوستانی که دارم بسیار ارزشمندند و این جای حرف ندارد. هنوز هم به کسانی برمی‌خورم که خیلی دوست دارم دوست آن‌ها باشم. اما اشکال اینجاست که همهٔ آن‌ها لزوماً این برداشت را در مورد من ندارند. اما این مرا آن‌قدرها آزار نمی‌دهد، زیرا به این نتیجه رسیده‌ام که همه به شکلی که من دوست دارم، احساس نمی‌کنند.

توجه داشته باشید، دوستانی که ما داریم لازم است با ما همخوانی کامل داشته باشند.

۷

از خط اضطراری خارج شوید

حتماً عبارت «خط سرعت» را شنیده‌اید. متأسفانه این خطی است که بسیاری از مردم که در زندگی شتاب دارند گرفتار آن می‌شوند. این‌ها کسانی هستند که دنبال وجد و هیجان می‌گردند، خواب را بر خود حرام می‌کنند، در انواع مهمانی‌ها و شب‌زنده‌داری‌ها شرکت می‌کنند، تعهدات بیش از اندازه می‌پذیرند و آن‌هایی که از بخت بلند جانِ سالم به در می‌برند، تأسف می‌خورند که چرا از اول درگیر این معرکه شدند. حرکت در خط سرعت شما را خسته و فرسوده می‌کند شما را از پا درمی‌آورد، و هلاکتان می‌کند.

اما سوای این خط، خط دیگری هم هست که باید درباره‌اش به شما هشدار بدهم. من اسمش را «خط اضطراری» گذاشته‌ام. این سبکی از زندگی است که مقبولیت اجتماعی بیشتری دارد. بسیاری اغلب بی‌آنکه بدانند و متوجه باشند، خود را در این خط می‌یابند.

کسانی که در این خط حرکت می‌کنند همه چیز را در حالت اضطراری می‌بینند. برای آن‌ها هر تصمیمی بحرانی است، هر اشتباهی بیش از اندازه بزرگ و وحشتناک است. نگرش و دیدگاه درستی وجود ندارد. معمولاً در عجله و شتابند و می‌خواهند به جایی جز آنچه در آن قرار دارند برسند. با

حوادث عادی و کم‌اهمیت، مانند حوادثی که عناوین صفحهٔ اول جراید را با حروف درشت به خود اختصاص می‌دهند برخورد می‌کنند. کمترین انتقاد دیگران را به‌شدت درشت‌نمایی می‌کنند. برای حوادث جزئی اهمیت فراوان قائل می‌شوند.

خط اضطراری از آن جهت مقبولیت اجتماعی بیشتری دارد که کثیری از مردم در آن در حرکتند. وقتی به پیرامون خود نگاه کنید، می‌بینید بسیاری از مردم با زندگی به گونه‌ای برخورد می‌کنند که حالت اضطراری دارد. وقتی از کسی می‌پرسید که چه می‌کند و در چه وضعیتی به سر می‌برد، جواب می‌دهد: «سرم بسیار شلوغ است.» وقتی کسی در بزرگراه جلوی او بپیچد، انگار جنایت هولناکی اتفاق افتاده که تنها دولت می‌تواند به آن رسیدگی کند. دربارهٔ این حادثه با دیگران به صحبت می‌نشیند و به این می‌اندیشد که چقدر وحشتناک بود.

علت مخرب بودن خط اضطراری این است که در ذات آن نارضایتی و تنش فراوان هست. علت قرار گرفتن شما در این خط این است که شتاب فراوان دارید و در واقع دچار تنش هستید. این واقعیت که نزد شما همه چیز بحرانی به نظر می‌رسد به این معناست که همه چیز را بزرگ می‌کنید. این امر تولید اضطراب و هراس می‌کند. به‌ندرت از رضایت خاطر برخوردار می‌شوید، زیرا پیوسته نگران اشتباهات خود و دیگران هستید. برایتان همه چیز مهم و پراهمیت است.

افزون بر این، وقتی همه چیز برای شما مهم است، داشتن تفریح و اوقات خوش تقریباً غیرممکن است. چگونه می‌توانید خوش باشید؟ به‌شدت درگیر ناراحتی‌هایتان هستید و دلتان می‌خواهد در جای دیگری می‌بودید و مرتب از زندگی انتقاد می‌کنید.

به اعتقاد من بهترین راه خروج از خط اضطراری این است که به جانب

مشرب خوش گرایش پیدا کنید. سعی کنید به این بیندیشید که چه احمقانه و چه بیهوده است که این‌همه وقت را ناراحت باشید. واقعیت این است که هم از من انتقاد می‌کنند و هم از شما. همیشه کسی هست که در ترافیک جلوی ما بپیچد، همهٔ ما اشتباه می‌کنیم، همهٔ ما گاه با برنامه‌هایی روبه‌رو می‌شویم که برایمان تولید ناراحتی می‌کند. اما زندگی همین است. وقتی این حقیقت را بپذیریم که زندگی همین است که می‌بینیم، از شر تنش و ناراحتی تا حدود زیادی خلاص می‌شویم.

این بدان معنا نیست که نباید همهٔ تلاشمان را بکنیم تا آن‌طور که می‌خواهیم زندگی کنیم. مطمئناً باید این کار را بکنیم. اما نکتهٔ مهم این است که چرا باید از چیزی ناراحت باشیم که اختیاری بر آن نداریم.

واقعیت این است که زندگی مجموعهٔ حوادث پشت سر هم است. زندگی هرگز قرار نیست کامل و بی‌عیب و نقص باشد، قرار نیست به آن صافی و همواری که همهٔ ما خواهانش هستیم باشد. نکتهٔ جالب این است که به محض آنکه با این حقایق کنار می‌آییم، می‌توانیم بی‌آنکه خودمان را گرفتار مسائل جزئی و بی‌اهمیت بکنیم، زندگی خوشایندتری داشته باشیم. امیدوارم به این نتیجه رسیده باشید که خط اضطراری از آنِ کسانی است که اتومبیلشان خرد می‌شود. خط اضطراری خطی است که در اغلب مواقع زندگی باید بیرون از آن باشیم.

۸

با روزهای بدحالتیِ موی سر بسازید

وقتی به دخترم گفتم که می‌خواهم دربارهٔ این راهکار بنویسم، از دستم عصبانی شد. گفت برای مردها مهم نیست که مویشان چگونه باشد و اصولاً بدحالتی موی سر را درک نمی‌کنند. اما من درک می‌کنم. متأسفانه این را هم می‌دانم که جذاب نمودن یعنی چه. می‌دانم چاق بودن یعنی چه. لباس نامناسب پوشیدن را هم درک می‌کنم. در واقع وقتی در تایوان بودم، فرصتی دست داد که با رئیس‌جمهور آن کشور ملاقاتی داشته باشم. نه‌تنها پرواز طولانی مرا دچار منگی ناشی از اختلاف ساعت کرده بود، بلکه فراموش کرده بودم با خودم کراوات بردارم. چشم‌هایم سرخ شده بود و ریشم را هم نتراشیده بودم. نگاهی به خودم انداختم. در وضعیت نامناسبی به سر می‌بردم. با این حال تنها کاری که کردم این بود که به‌خود بخندم.

راستش را بخواهید منظورم از روزهای بدحالتی مویِ سر واقعاً موی سر نیست. منظوم این است که چگونه در انظار ظاهر شویم و چه چهره‌ای را از خود به نمایش بگذاریم. داشتن مشرب خوش سبب می‌شود با سر و وضع بد هم به شکلی کنار بیایید و به آرامش برسید. اگر به جای اخم کردن بتوانید مشرب خوشی را به نمایش بگذارید، از شدت ناراحتی‌تان کاسته می‌شود. این‌گونه بهتر می‌توانید روزهای بدحالتی موی سر را تحمل کنید.

مو موضوع مضحکی است. آرایشی که امسال قابل قبول است، سال بعد مقبولیتش را از دست می‌دهد. آنچه در یک فرهنگ مقبول است، در فرهنگ دیگر ممکن است مقبولیت نداشته باشد. با این حال مردم در هر مکانی که زندگی می‌کنند، با توجه به وضعیت اقلیمی و محلی خود، موی سرشان را مرتب می‌کنند. ما تصور می‌کنیم برای دیگران مهم است که موی سر ما چه شکلی است.

از شما می‌خواهم به خاطر تفریح و مزاح هم که شده، به این سؤال جواب صادقانه بدهید. چه زمان و چه مقدار انرژی صرف آن می‌کنید که به موهای دوستتان نگاه کنید؟ اگر خوب حساب کنید، می‌بینید زمان و انرژی قابل ملاحظه‌ای صرف نمی‌کنید. البته به هر سمت که نگاه کنید مو می‌بینید، اما برایتان مهم است؟ به احتمال زیاد جواب منفی است.

شاید خبر خوش برای شما این باشد که دیگران هم مانند شما هستند. حتی اگر کسانی پیدا شوند که موی دیگران برایشان مهم باشد، فکر نمی‌کنید اگر وقتشان را صرف کارهای ارزشمندتری بکنند بهتر است؟

بدن ما نعمت ارزنده‌ای است که به ما داده شده. می‌توانید حتی بگویید مهم است کاری بکنید که خوب به نظر برسید. اما اشکال اینجاست که در بسیاری از جوامع مو و بقیهٔ بدن به‌قدری مهم جلوه داده می‌شوند که همه می‌خواهند در زمینهٔ آن‌ها با یکدیگر رقابت کنند. به همین دلیل است که این‌همه لوازم آرایش به فروش می‌رود. به همین دلیل است که همه می‌خواهند لباسی را که مد روز شده خریداری کنند، همه می‌خواهند ورزش بخصوصی را انجام دهند. مایهٔ تأسف است، اما این اشخاص سعی دارند کاری کنند که نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید. این‌گونه، شما باور می‌کنید که به این محصولات احتیاج دارید. احساس می‌کنید که این‌ها شما را نجات می‌دهند.

فشار زیادی به شما وارد می‌شود تا مانند دیگران باشید. حرفشان این است که اگر مانند دیگران به نظر برسید، در موقعیت بهتری قرار می‌گیرید. این به‌واقع مسخره است. ثابت شده است که حرف درستی نیست. اگر خوب نگاه کنید، ابداً مهم نیست که چگونه به نظر می‌رسید. نگران این موضوع نباشید. اگر برای چیزهای غیرضروری و بی‌اهمیت نگران شوید، نشاط و شادی را از خود دریغ می‌نمایید.

فکر می‌کنید همهٔ هنرپیشه‌ها از سر و رویشان رضایت دارند؟ یا فکر می‌کنید بعضی نگران وزن اضافی، حالت چهره، پیر شدن، و نظایر آن هستند؟ فکر می‌کنید کسانی که رژیم غذایی می‌گیرند این کار را دوست دارند؟ فکر نمی‌کنید احساس عدم امنیت خاطر دارند؟ فکر نمی‌کنید آن‌ها می‌گویند که به اندازهٔ کافی خوب نیستند؟ در واقع تنها کسانی که نسبت به خودشان نظر و برداشت خوبی دارند، از زندگی‌شان لذت می‌برند. موفق‌ها کسانی هستند که انتخاب‌های درست می‌کنند زیرا نگران وضع چهره و ظاهر خود نیستند.

راه غلبه بر این مشکل این است که به آنچه دارید بها بدهید. یکی از دلایل مشکلات و ناراحتی‌های شما این است که وقتی به آنچه دارید رضایت نمی‌دهید، تا حدودی از امنیت خاطر خود می‌کاهید. وقتی به آنچه دارید رضایت می‌دهید، به احساس بهتری می‌رسید و تصمیمات بهتری می‌گیرید.

وقتی به خاطر آرایش مو و وضع ظاهر خود احساس ناخشنودی و عدم اطمینان خاطر می‌کنید، ببینید آیا می‌توانید به این دلیل که آن‌ها مهم نیستند، از کنارشان بگذرید؟ به خود یادآور شوید برای اینکه دربارهٔ خودتان احساس بهتری پیدا کنید نیازی نیست که متفاوت با آنچه هستید باشید. مطمئن هستم شما از این توانمندی برخوردارید که خودتان را خوب و زیبا ببینید، همان چیزی را که هستید دوست بدارید. وقتی این کار را کردید، می‌توانید زندگی به مراتب شادمانه‌تری داشته باشید.

۹

سخت نگیرید

برای من صحبت کردن در این باره بسیار جالب است، زیرا موضوع کتاب هم در واقع همین است. از آنا، دختری نوزده‌ساله، سؤال کردم: «اگر به گذشته‌ات نگاه کنی، دشوارترین مشکل غیرجدی تو به عنوان یک نوجوان چه بوده است؟» او بعد از آنکه حدود یک دقیقه در این خصوص فکر کرد، گفت: «برای من و بسیاری از دوستانم، مشکل زندگی روزمره بود.» تردیدی نیست که دوران نوجوانی می‌تواند با تنش‌های مختلف همراه باشد، و در این حالت اگر تصمیم بگیریم این تنش‌ها را از زندگی خود حذف کنیم، می‌توانیم به زندگی بسیار راحت‌تری برسیم.

سؤال این است: «چگونه می‌شود این کار را کرد؟»

واقعیت این است که در شروع کمی هول‌انگیز است، اما تنها راهی که من برای آن سراغ دارم این است که متواضعانه به این توجه کنیم که بخشی از مشکلات زندگی ما مسئلهٔ مرگ و زندگی نیست. به عبارت دیگر، واقعیت این است که اغلب نگران مقولاتی می‌شویم که به‌واقع مسائل مهمی نیستند.

مثلاً ممکن است یکی از دوستان ما اشتباهی بکند یا حرف نامناسبی بزند. به جای اینکه فراموش کنیم و به روی خود نیاوریم، اجازه می‌دهیم

آن را توهین به خود به حساب آوریم و ناراحت شویم. در بقیهٔ روز به این اشتباه فکر می‌کنیم و احساس می‌کنیم حق ماست که ناراحت شویم. بسیاری از ما حتی ممکن است به خانه برویم و درباره‌اش با دیگران حرف بزنیم و یا به یکی از دوستانمان زنگ بزنیم و با او مشورت کنیم. این در حالی است که می‌توانیم به‌راحتی موضوع را فراموش کنیم.

مسائلی از این دست در زندگی روزمره را می‌توان به دو طریق نگاه کرد: می‌توانیم آن را موضوعی جدید برای بزرگ کردن و ناراحت شدن به حساب آوریم، و یا اینکه آن را فراموش کنیم و به راهمان ادامه دهیم. در حالی که ممکن است وسوسه شویم این قبیل مشکلات را بزرگ‌نمایی کنیم، به سود ما و دوستان ماست که آن‌ها را به حال خود رها کنیم و به زندگی معمول خود ادامه دهیم.

اشکال بزرگ کردن موضوعات جزئی و بی‌اهمیت این است که این موضوعات تمام‌شدنی نیستند. همیشه دوستانی خواهیم داشت که اشتباه کنند، همیشه چیزهایی را از دست خواهیم داد، همیشه برنامه‌هایی از زندگی‌مان طبق قرار پیش نخواهد رفت. اگر دقت نکنیم و مواظب نباشیم، خیلی زود با انواع و اقسام مشکلات روبه‌رو خواهیم شد، و نیازی به گفتن نیست که این‌ها وقت و انرژی ما را صرف می‌کند و لذت و شادی زندگی را بر ما حرام می‌سازند.

اما وقتی بیاموزید که بخشی از این مشکلات جزئی و بی‌اهمیت را فراموش کنید، خواهید دید که از میزان تنش شما به مقدار زیاد کاسته خواهد شد. احساس می‌کنید از انرژی ذهنی بیشتر برخوردارید و با زندگی خلاقانه‌تر برخورد می‌کنید.

۱۰

نشئه شوید

نه، اشتباه نکنید. منظورم نشئه شدن آن‌چنانی نیست.

می‌توانید به طور سالم، قانونی، و بدون اینکه ضرری به خود بزنید نشئه شوید. می‌توانید به طور طبیعی به وجد و شعف برسید. منظورم مراقبه است. وقتی این کار را کردید، از آنچه ناسالم و مخرب است فاصله می‌گیرید. مراقبه نه‌تنها آرامش‌بخش است، بلکه به شفافیت، خلوص، سعادت، و حتی بهره‌وری شما کمک می‌کند. خود من در بسیاری از مواقع بهترین افکارم را بعد از مراقبه به دست می‌آورم. در این زمان ذهنی شفاف پیدا می‌کنم و احساس می‌کنم افکار مختلف از در و دیوار به سوی من به حرکت درمی‌آیند.

ده‌ها میلیون نفر در جهان روزانه مراقبه می‌کنند. مراقبه انواع مختلف دارد، اما حاصل و نتیجهٔ همهٔ آن‌ها یکی است. مراقبه ذهن شما را شفاف می‌کند و موقعیتی فراهم می‌سازد تا در حالت آرمیدگی قرار بگیرند. پنج تا بیست دقیقه مراقبه در روز می‌تواند شما را به خواسته‌هایتان برساند.

من به طور منظم مراقبه می‌کنم، اما متخصص مراقبه نیستم. واقعیت این است که مراقبه دشوارتر از آن است که به نظر می‌رسد. وقتی می‌نشینید، چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید ذهنتان در حالت آرامی قرار بگیرد.

ممکن است حیرت کنید که تا چه اندازه ذهنی فعال دارید. اما با کسب تجربه می‌توانید به‌راحتی مغز خود را آرام کنید. می‌توانید کاری کنید که به آرامش، نشاط، اشتیاق، و مهر و عشق برسید. و وقتی این‌گونه احساس کردید، زندگی‌تان ساده‌تر می‌شود و تنش از آن بیرون می‌رود. این‌گونه راحت‌تر می‌توانید با دیگران کنار بیایید و به‌راحتی بیشتری مسائل جزئی و کم‌اهمیت را از ذهن خود خارج می‌کنید.

اگر خواهان یادگیری مراقبه هستید، توصیهٔ من این است که به کلاس بروید یا کتابی در این زمینه بخوانید. به کتابخانه یا کتابفروشی بروید و در این زمینه کتابی پیدا کنید. حتی می‌توانید در اینترنت به جستجوی آن بپردازید. اطلاعات وسیعی در این زمینه هست.

اگر یکی از هدف‌های شما رسیدن به شادمانی بیشتر است، می‌توانید از مراقبه استفاده کنید. مسلماً فرصتش را پیدا می‌کنید.

۱۱

عیب‌جویی نکنید

یکی از ساده‌ترین کارهای دنیا، عیب‌جویی از دیگران است. همان‌طور که عنوان این فصل نشان می‌دهد، این گرایشی جهانی است که پیوسته عیب و ایرادهای دیگران را ببینیم یا برای یافتن آن‌ها تلاش کنیم. بسیاری از مردم عادت کرده‌اند که به عیوب خود و دیگران توجه کنند. از آنجایی که انسان به طور طبیعی خواهان آن است که عیوب را برطرف سازد، و از آنجایی که در دنیا چیزهای بسیار عدیده‌ای وجود دارند که می‌توانند بهبود پیدا کنند، اصلاً عجیب نیست که جمع کثیری از ما به این کار عادت می‌کنیم.

یکی از اشکالات بزرگ عیب‌جویی این است که با این کار شادی و نشاط را از خود دریغ می‌کنید. دچار تنش، نومیدی، و ناراحتی می‌گردید. وقتی ذهنتان را متوجه مسائل مادی می‌کنید، وقتی به نواقص و کمبودها توجه می‌کنید، آنچه می‌بینید دقیقاً نقص و کمبود و عیب و ایراد است. دیری نمی‌گذرد که در این کار تخصص پیدا می‌کنید.

چند سال قبل دختر هفده ساله‌ای به نام کِری برایم نامه نوشت. او توضیح داده بود که عیب‌جویی قهار است. همیشه اشکالات را می‌بینید و این کار او را رنج می‌دهد. نوشته بود اشخاص همیشه کاری می‌کنند که او ناراحت شود. به اعتقاد کری هیچ کاری، هر اندازه هم که خوب بود، کافی

نبود. کری از خودش عیب‌جویی می‌کرد و در کار دوستانش هم اشکالات فراوان می‌دید. زندگی کردن با او دشوار بود.

متأسفانه حادثهٔ وحشتناکی روی داد که او در ذهنیتش تجدید نظر نمود. بهترین دوستش در اثر یک حادثهٔ رانندگی به‌شدت آسیب دید. روز قبل از حادثه کری با او ملاقات کرده بود و در تمام روز که با هم بودند به او ایراد گرفته بود که دوستان خوبی برای خودش انتخاب نمی‌کند. سوای این از طرز زندگی و رابطهٔ دوستش با مادرش و بسیاری چیزهای دیگر نیز ایراد گرفته بود. وقتی دوستش تصادف کرد، به فکرش رسید که به عادت بسیار بدی گرفتار است. خیلی زود متوجه شد که باید قدر زندگی‌اش را بداند. باید بپذیرد که عیب و ایراد هم بخشی از زندگی است و نیازی نیست که همه چیز را با قساوت داوری کند. کری توانست درایت جدید خود را به تمام ابعاد زندگی‌اش تسری دهد.

شاید اغلب ما تا بدین اندازه در زندگی‌مان سختگیر نباشیم. اما اگر بخواهیم صادق باشیم، می‌توانیم از دنیا انتقاد کنیم. دست‌کم اغلب اوقات این کار را می‌کنیم. به انتقاد از مسائل و مشکلاتی می‌نشینیم که آن‌قدرها مهم نیستند. دیری نمی‌گذرد که به این ذهنیت عادت می‌کنیم. به دنیا با این دید نگاه می‌کنیم، طوری که دیری نمی‌پاید که تنها عیب و ایرادات و نواقص را می‌بینیم. نتیجهٔ این نگرش این می‌شود که به موضوعاتی که ابداً مهم نیستند توجه می‌کنیم.

از سوی دیگر اگر خودتان را آموزش بدهید که زبانتان را گاز بگیرید، اگر خودتان را آموزش بدهید که متوجه شوید به عیوب و ایرادات و کمی‌ها و کاستی‌های دیگران توجه می‌کنید، دیگر برای موضوعاتی که اهمیت ندارند ناراحت نمی‌شوید. با کمی تمرین به‌راحتی می‌آموزید که سخت نگیرید و حتی از چیزهایی که شما را مکدر می‌کنند بی‌توجه عبور کنید. این‌گونه، اشتیاق خود را بازمی‌یابید. زندگی وقتی به دنبال ایرادهایش نگردید زیبا می‌شود.

۱۴

بگذارید تصادفش را در جای دیگری بکند

وقتی سیزده‌ساله بودم پدر و مادرم مرا به همایشی بردند که در آن رفتارهای مناسب را آموزش می‌دادند. از آن همایش یک موضوع به خاطرم مانده است که آن را همیشه آویزهٔ گوشم کرده‌ام. از آن زمان تقریباً هر روز از این مطلب بهره جسته‌ام.

مدرس همایش به این مطلب اشاره داشت که چقدر ناراحت‌کننده است که در حالی که رانندگی می‌کنید، اتومبیل‌هایی بیش از اندازه سریع از پشت سر شما می‌آیند، برایتان چراغ می‌زنند، و حتی دستشان را روی بوق می‌گذارند که راه را برایشان باز کنید. البته توجه دارید که دربارهٔ آدم‌های به‌واقع مسخره و بی‌ادب صحبت می‌کنم.

مدرس دوره این سؤال را مطرح کرد که «در این مواقع چه می‌توانید بکنید؟» حاضران در جلسه هر کدام پیشنهادی دادند، که از جمله می‌توانم به موارد زیر اشاره کنم: «ترمز کنید»، «چراغ‌های عقب اتومبیل را روشن کنید تا رانندهٔ عقبی گمان کند پایتان را روی ترمز گذاشته‌اید»، «برای اینکه او را ناراحت کنید از سرعت خود بکاهید»، و غیره.

پاسخ مدرس با همهٔ این‌ها متفاوت بود، و من هرگز آن را از یاد نمی‌برم. او با لحن آرامی گفت: «به‌آرامی خودتان را از مسیر او خارج کنید و

بگذارید از کنارتان عبور کند و تصادفش را در جای دیگری بکند.»
به‌راستی چه پیشنهاد خوبی داد. به این موضوع فکر کنید. شکی نیست که کسی با این پرخاشگری و با این حد عصبانیت، در جایی تصادف خواهد کرد. چرا شما با او دربیفتید؟

در روزگار ما که عصبانیت در جاده‌ها موج می‌زند، این راهکار بخصوص از اهمیت فراوان برخوردار است. متقابلاً اعتراض کردن و به جنگشان رفتن می‌تواند وضع را از آنچه هست بدتر کند و بر خطرناکی قضیه بیفزاید. من زیاد رانندگی می‌کنم و از این راهکار بارها و بارها استفاده نموده‌ام. آن مسخره‌هایی که پشت سر من هستند از کنارم رد می‌شوند و برای همیشه از زندگی خارج می‌گردند. کاری از این بهتر سراغ دارید؟

برای بی‌توجهی نشان دادن به مسائل بی‌اهمیت زندگی باید بدانید در چه مواردی خودتان را درگیر کنید و در چه مواردی به روی خود نیاورید. مطمئن باشید که با این طرز برخورد ضرر نخواهید کرد.

۱۳

جبهه‌های نبرد را درست انتخاب کنید

هر کسی جبهه‌ای برای نبرد دارد. من قرار است قهرمان جبههٔ درگیر نشدن با مسائل جزئی و بی‌اهمیت بشوم، با این حال جبهه‌ها پشت سر هم در زندگی‌ام شکل می‌گیرند. تفاوت‌های میان اشخاص مختلف و نگرش‌های متفاوت آن‌ها، این را به موقعیتی اجتناب‌ناپذیر و ناخوشایند تبدیل می‌کند.

به نظر من موضوع بر سر این نیست که شما در زندگی‌تان جبههٔ نبردی خواهید داشت. سؤال مهم این است که «کدام جبهه را برای نبرد انتخاب می‌کنید؟»

احتمالاً کسانی را می‌شناسید که از ساده‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین مسائل زندگی دست نمی‌کشند. این‌ها کسانی هستند که بر سر هر موضوعی می‌جنگند. در مقام اصلاح کردن دیگران هستند، بحث می‌کنند، مشاجره می‌کنند. می‌خواهند حق به جانب بودن خود را ثابت کنند. به عیب و نقص‌ها نگاه می‌کنند و نیازمند آنند که همیشه کارشان درست باشد. می‌خواهند ارزش خود را به همه ثابت نمایند. مرتب شکایت و ناله می‌کنند. کمترین اختلاف نظر برایشان منازعه‌ای تولید می‌کند.

این‌گونه زندگی کردن دو اشکال دارد. اول اینکه انسان را فرسوده می‌کند. وقتی همه چیز آن‌قدر به نظر بزرگ و بی‌تناسب برسد که ارزش

جنگیدن داشته باشد، تمام زندگی‌مان تبدیل به میدان نبرد می‌شود. چه کسی به چنین چیزی احتیاج دارد؟ دوم، اشخاص سعی می‌کنند شما را عقب بزنند، سعی می‌کنند از مجالست و معاشرت با شما طفره بروند. به هر صورت، چه کسی علاقه‌مند به معاشرت با کسی است که مشاجره‌گر است و دنبال منازعه می‌گردد؟ چه کسی طالب دوستی با کسی است که نمی‌تواند از کنار مسائل جزئی زندگی عبور کند؟ از این گذشته، وقتی پیوسته دنبال نبرد و منازعه می‌گردید، هیچ کس شما را جدی نمی‌گیرد. فرض را بر این می‌گذارند که می‌خواهید هیجانات خود را تخلیه کنید.

سارا، دختری سیزده‌ساله، با من موضوعی را در میان گذاشت. او گفت سابقاً بر سر هر موضوعی جنگ و دعوا راه می‌انداخت، تا اینکه متوجه شد بخش اعظم زندگی‌اش را به جنگ و جدل گذرانده است. او با عنایت به این موضوع، تغییری در زندگی‌اش داد که خود من هم تا به حال از آن استفاده کرده‌ام. هرگاه مناقشه و مشاجره‌ای در می‌گرفت، او از خودش می‌خواست بر اساس مقیاس ۱ تا ۱۰ به جدی بودن آن حادثه امتیاز بدهد. مثلاً اگر با خواهرش اختلاف نظر پیدا می‌کرد که کسی برس مو را برداشته و آن را سر جایش نگذاشته است، به این حادثه امتیاز ۱ می‌داد. مذاکره با پدر و مادر که چه زمانی باید از خانهٔ دوستش برگردد، امتیاز ۵ می‌گرفت و اگر آموزگارش او را متهم به تقلب می‌کرد، می‌توانست امتیاز ۹ یا ۱۰ بگیرد.

سارا به این نتیجه رسید که بر سر موضوعی که امتیاز کمتر از ۵ بگیرد مشاجره نکند. برای او حتی امتیاز ۵ و ۶ هم قابل سؤال بود. به جای طرح دعوا، سعی می‌کرد راهی پیدا کند که موضوع بدون مشکل برطرف گردد. همان‌طور که می‌دانید، از شمار منازعات او به مقدار زیاد کاسته شد. حالا او فرصت بیشتری دارد تا اوقاتش را صرف کارهایی بکند که به‌واقع لذتبخش هستند.

در این روش، مهم این است که به هر اختلاف نظر نمرهٔ متناسب بدهید. ممکن است به‌آسانی خودتان را توجیه کنید که به مسئله‌ای نـمرهٔ بیش از حد بدهید. از این رو سعی کنید تا حدی که امکانش هست، بـرای مسـائل زندگی‌تان امتیازِ کمی در نظر بگیرید. قاعده‌ای که من رعایت می‌کنم ایـن است: وقتی تردید می‌کنم، فرض را بر این می‌گذارم که امتیاز بالایی در نظر گرفته‌ام. از این رو دنبال راهی می‌گردم که امتیاز کمتری به مسـئله بـدهم. می‌دانم که هرچه کمتر در منازعات شرکت کنم، شادتر و آرام‌تـر خـواهـم بود. من و سارا هر دو درس واحدی را آموخته‌ایـم. بـعضی از اخـتلافات ارزش درگیر شدن دارند، اما شمار این‌ها زیاد نیست. امیدوارم شما هم از این قاعده استفاده کنید.

۱۴

با اشتباهات خود کنار بیایید

یکی از قدرتمندترین و الهامبخش‌ترین بیداری‌های معنوی و راه‌های مطمئن برای شادتر شدن این است که با اشتباهات خود کنار بیایید. نمی‌خواهم بگویید: «بله، صد در صد همه اشتباه می‌کنند.» باید توجه داشته باشید که این امر نه‌تنها اجتناب‌ناپذیر است، بلکه اهمیت فراوان دارد.

یکی از استادان ذن می‌گوید: «زندگی مرتکب شدن اشتباهات یکی پس از دیگری است.» اشتباهات یکی پس از دیگری، با فاصله‌ای اندک از یکدیگر بروز می‌کنند.

اشتباهی صورت می‌دهیم، آن را اصلاح می‌کنیم، و متحول می‌گردیم. بعد به زندگی‌مان ادامه می‌دهیم. دیری نمی‌گذرد که مرتکب اشتباه بعدی می‌شویم. از آن درس می‌آموزیم. تعدیل‌ها و اصلاحات لازم را انجام می‌دهیم و دوباره به حرکت خود ادامه می‌دهیم. این اشتباهات امکان تکامل ما را فراهم می‌سازد. وقتی این امر را بپذیریم، راحت‌تر خود را می‌بخشیم. دیگران را هم راحت‌تر می‌بخشیم. نمی‌توانیم بیش از اندازه بر خود سخت بگیریم. باید ابتدا به اهمیت نقش مهم اشتباه پی ببریم.

البته این بدان معنا نیست که به عمد اشتباه کنیم. بدان معنا نیست که باید با تمام وجود بکوشیم از اشتباه کردن خودداری ورزیم. این مسخره است.

در ضمن بدان معنا هم نیست که از اشتباهات دیگر لذت ببریم. این کار را نمی‌کنیم.

به جای همهٔ این‌ها، منظورم این است که اشتباه کردن روشی برای آموختن است. اشتباه کردن شما را تشویق به تغییر می‌کند.

به بهترین ورزشکاران دنیا فکر کنید. چندی پیش به بازی آندره آغاسی، یکی از بزرگ‌ترین تنیس‌بازان جهان، نگاه می‌کردم. وقتی دیدم بهترین تنیس‌بازان جهان هم اشتباه می‌کنند، در مورد بازی خودم احساس بهتری پیدا کردم.

وقتی چهارده‌ساله بودم، پشت سر یکی از دوستانم با یکی از دوستان مشترکمان حرف می‌زدم. کار بدی می‌کردم و شایعه‌ای را پخش می‌کردم. متوجه نبودم کسی که درباره‌اش بدگویی می‌کردم درست پشت در ایستاده. او همهٔ حرف‌های مرا شنید و بسیار ناراحت شد، و من هم خجالت کشیدم. این اشتباهی بود که مرتکب شدم تا به وضعیت امروز رسیدم. از آن اشتباه بیش از هر کلاسی مطلب آموختم. موضوع تا عمق وجودم نشست. از کاری که کردم نه خوشحالم و نه به آن افتخار می‌کنم، اما واقعیت این است که از آن درس فراوان گرفتم.

همه اشتباه می‌کنند. اشتباهات بزرگ و اشتباهات کوچک. اگر اشتباه را وسیله‌ای برای پیشرفت در نظر بگیریم، در آینده اشتباهات کمتری خواهیم کرد. و اگر دیگران اشتباهی کرده‌اند که سبب رنجش شما شده است، از همین راهکار برای بخشودن آن‌ها استفاده کنید و بعد با اطمینان خاطر بیشتری به جلو قدم بردارید.

۱۵

برای دیگران شاد باشید

من به‌شدت به این راهکار علاقه‌مندم، زیرا از ساده‌ترین و مطمئن‌ترین راه‌های کاستن از تنش و تبدیل شدن به انسانی شادتر و بانشاط‌تر است. در ضمن روشی است که به شما کمک می‌کند بیشتر در خدمت دیگران باشید. همه می‌توانند این کار را بکنند. کافی است اندکی نگرش خود را تغییر بدهید.

به‌سادگی امکانش هست که دچار غبطه شویم. اذعان کردن به آن دشوار است، اما ممکن است وقتی دوست خود را شاد و بانشاط می‌بینید، به حال او غبط بخورید.

دایان نوزده‌ساله اقرار کرد وقتی بهترین دوستش عاشق شد، به‌شدت به او غبط می‌خورد. دوستش بسیار شاد و خوشحال بود، و دایان با آنکه به او گفته بود از اینکه او عاشق کسی شده است بسیار خوشحال است، با خود در این اندیشه بود که چرا من عاشق نشده‌ام.

وقتی قدمی به عقب برمی‌دارید و با دقت بیشتری به این واکنش‌ها نگاه می‌کنید، به‌آسانی متوجه می‌شوید که دایان است که تحت تأثیر این واکنش ناراحت است. او که نمی‌تواند به خاطر موفقیت دوستش قلباً خوشحال باشد، خود را از توانایی خوشبخت شدن محروم می‌سازد. او با توجه کردن

به خواسته‌ها و علایق خود نشاط را پس می‌زند تا اندوهگین باشد.

وقتی برای دیگران آرزوی شادی و موفقیت می‌کنید و در شادی آن‌ها شریک می‌شوید، سعادت و خوشبختی آن‌ها را نصیب خودتان نیز می‌سازید. به شکلِی مطمئن و قابل پیش‌بینی، اشتیاق ذهنی شما تبدیل به احساس شادی و سعادت درونی می‌شود.

اگر دوست شما توانست به یک تیم ورزشی راه پیدا کند، اگر توانست در دانشگاه نمرهٔ بالایی بگیرد، اگر توانست شغل خوبی پیدا کند، بکوشید در شادی او سهیم شوید. وقتی این کار را می‌کنید، خود شما هم شاد می‌شوید.

تاکنون اتفاق افتاده است که از موضوعی به هیجان بیایید و بعد موضوع را با کسی در میان بگذارید و او به شما بگوید «عالی است»، اما شما احساس کنید که واقعاً از موفقیت شما شاد نشده است؟ مسلماً احساس شادی و نشاط در شما فروکش می‌کند. مسلماً اگر بار دیگر به موفقیتی دست پیدا کنید، موضوع را با این شخص در میان نخواهید گذاشت.

مطمئنم شما هم می‌دانید که یکی از بالاترین شادی‌های جهان وقتی دست می‌دهد که شادی و موفقیت خود را با کسی در میان بگذارید و کاری کنید که او هم به اندازهٔ شما خوشحال شود. دوست من، بنجامین، چنین وضعی دارد. من هرگاه از موضوعی خوشحالم، بی‌صبرانه آن را با او در میان می‌گذارم، زیرا هر بار این کار را می‌کنم، انگار که شادی و موفقیت نصیب او شده است. او تحت تأثیر شادی من به هیجان می‌آید و با تمام وجود به حرف‌هایم گوش می‌دهد. شادی من شادی اوست. این یکی از ویژگی‌های بازی است که در او می‌پسندم و تحسین می‌کنم. هدف من این است که تبدیل به دوستی با ویژگی‌های او بشوم.

روش مشخصی برای رسیدن به این خواسته وجود ندارد. تنها کاری که

باید بکنید این است که بپذیرید شاد شدن به خاطر موفقیت دوستان شما را هم شاد می‌کند. وقتی به این مهم دست یافتید، بکوشید که از شاد شدن دیگران شاد شوید. وقتی این فلسفه را مشمول حال دوستان، والدین، خواهران و برادران، و دیگران می‌کنید، بر میزان شادی و نشاط خود می‌افزایید. تبدیل به دوست (یا خواهر یا برادر) بزرگی می‌شوید و شادی را در سطح زمین پخش می‌کنید. این‌گونه، به بخشی از فراهم آوردن مهر و عشق و شادی در سطح جهان تبدیل می‌گردید.

۱۶

کارهای خیریه بکنید

شمار کثیری از نوجوان‌های امروزی وقت خود را صرف دیگران می‌کنند، کارهای خیریه انجام می‌دهند، و این‌گونه به بشریت خدمت می‌کنند. دلایل متعددی را برای این گرایش می‌توان برشمرد.

نخست آنکه امروزه باوری قدرتمند هست که نوجوان‌ها می‌توانند در دنیا تفاوتی ایجاد کنند. تعهد شما برای انجام دادن کارهای مفید و خیرخواهانه به‌واقع مهم است و به شما کمک می‌کند. شما به انرژی، نشاط، و اشتیاق فراوان احتیاج دارید.

دوم اینکه صرف وقت برای دیگران و یا پرداختن به کاری که آن را دوست دارید، به همان اندازه که به دیگران کمک می‌کند، به خود شما هم کمک می‌کند. در این زمینه شوخی نمی‌کنم. راه مبالغه هم نمی‌روم. در کار خیریه فرصتی نهفته است که از میزان تنش شما می‌کاهد و سبب می‌شود شادتر و بانشاط‌تر رفتار کنید. در واقع یکی از سریع‌ترین راه‌های کمک به خود، کمک به دیگران است. بسیاری از نوجوان‌ها به من گفته‌اند برای زمانی که آن را صرف کار خیریه می‌کنند، ارزش و بهای فراوانی قائلند.

بسیاری از شهرها مراکز خیریه دارند. می‌توانید در زمینه‌های مختلفی کمک کنید. می‌توانید به بچه‌ها آموزش خواندن و نوشتن بدهید. می‌توانید

با اشخاص تنها وقت صرف کنید. می‌توانید برای بی‌خانمان‌ها و یا گرسنگان کاری صورت دهید. می‌توانید به حیوانات یا محیط زیست رسیدگی کنید. کارهای دیگری هم هستند که می‌توانید به ابتکار خودتان انجام بدهید.

کمک کردن به دیگران بسیار لذتبخش است. اگر نمی‌خواهید کارهای رسمی انجام بدهید، می‌توانید کارهایی را که شخصاً به آن‌ها تمایل دارید پیدا کنید. دخترم کِنا، به عنوان کار داوطلبانه آشغال‌های خیابان‌ها را جمع آوری می‌کند. من و او هر روز با هم چند کیسه زباله از خیابان‌ها جمع آوری می‌کنیم. کارِ آنقدرها مهمی نیست، اما به هر صورت تفاوتی ایجاد می‌کند.اگر روزی ۱۰ تکه زباله از خیابان‌ها بردارید، شمار آن در سال به ۳،۶۵۰ می‌رسد. اگر همه این کار را بکنند، زباله‌ای در خیابان‌ها باقی نمی‌ماند.

نکته اینجاست که کارهای متعددی می‌توانید انجام دهید. نیازی هم به صرف وقت فراوان ندارید. هفته‌ای یک ساعت کار خیریه، تفاوتی بزرگ در دنیا ایجاد می‌کند. حتی ماهی یک ساعت هم مفید است. اگر همهٔ نوجوان‌های جهان ماهی یک ساعت کار خیریه بکنند، دنیا به مکان بهتری برای زندگی کردن تبدیل می‌شود.

۱۷

به فاصلهٔ میان افکارتان توجه کنید

اولین باری که کسی این حرف را به من زد، فکر کردم چرند می‌گوید. اما وقتی لحظه‌ای به پیشنهاد او فکر کردم، متوجه منظورش شدم. امروز که سال‌ها از آن زمان می‌گذرد، هنوز به طور منظم از این راهکار استفاده می‌کنم.

اگر قرار باشد همین حالا جمله‌ای بگویید و بعد از آن هم جملهٔ دیگری به زبان بیاورید، ممکن است متوجه شوید که میان ادای این دو جمله مکثی هست. این مکث ممکن است حتی چندصدم ثانیه باشد. واقعیت این است که میان افکار مختلف فاصله‌ای هست. برای تصور کردن آن، باید آن را تجربه کرد.

می‌توانید به کمک این فضای کوچک، به جای راه غیرمناسب از راه مناسب بروید.

هرگز اتفاق افتاده که در شرف تصمیم‌گیری باشید، بخواهید کاری کنید، و بعد درست در آخرین لحظه تصمیمتان را عوض کنید؟ اگر این اتفاق برایتان افتاده باشد، فضای میان افکار را تجربه کرده‌اید. ممکن است در این لحظه به این نتیجه برسید که باید در مسیر جدیدی به حرکت درآیید. اگر فاصله‌ای میان افکارتان نباشد، نمی‌توانید دندهٔ اتومبیلتان را عوض کنید و

یا راه دیگری را ببینید. در وضعیت قطاری که مهارش را از دست داده است قرار می‌گیرید. اما با این فضای کوچک و اندک، از این امکان برخوردار می‌شوید که چیز جدیدی ببینید.

گاه وقتی کسی از من انتقاد می‌کند ناراحت می‌شوم و حالت تدافعی می‌گیرم. اما درست وقتی می‌خواهم حرف ناراحت‌کننده‌ای به او بزنم، می‌بینم که امکان انتخاب دارم. به جای اینکه تلافی کنم، صرفاً رها می‌کنم و فراموش می‌نمایم. این لحظهٔ روشنی و وضوح است.

بسیاری از نوجوان‌ها به من گفته‌اند چیزی نمانده بوده که همرنگ بقیه شوند و کاری خلاف شرط عقل انجام دهند، اما بعد از لحظه‌ای با خود به این نتیجه رسیده‌اند که نباید این کار را بکنند.

برای اینکه از فضای میان افکارتان بهره ببرید، نیازی نیست که کار متفاوتی صورت دهید. تنها بدانید که این فضا هست، و بعد به جستجوی آن بپردازید. اگر متوجه آن نشدید، نگران نشوید. گشوده و پذیرا باشید.

شما این کار را از آن جهت می‌کنید که در این فضاهای کوچک خرد و درایتی هست. هر وقت ناراحت بودید، بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که این فضاها را پیدا کنید. این‌گونه می‌توانید از رفتارهای خودتخریبی نجات پیدا کنید.

۱۸

از یکی از دوستان معتمد و یا یکی از اعضای خانواده بپرسید: «نقطه ضعف من کجاست؟»

این کار برای اغلب اشخاص به حدی دشوار است که من تردید داشتم آن را در این کتاب بگنجانم. با این حال رعایت این نکته به قدری مهم است و ثمرات نیکو دارد که تصمیم گرفتم این کار را بکنم.

همان‌طور که می‌دانید، دوستان معتمد و برخی از افراد خانواده ما را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسند. آن‌ها هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف ما را می‌دانند. در مواقعی حتی به نظر می‌رسد ما را بهتر از خودمان می‌شناسند.

اغلب اوقات خط واضحی میان ما و زندگی‌ای که خواهانش هستیم وجود دارد. مسئله اینجاست که در مواقعی نمی‌توانیم راهی برای رسیدن به خواستهٔ خود پیدا کنیم. همهٔ ما دربارهٔ رفتارها، نگرش‌ها، و طرز زندگی خود با نقاط کور روبه‌رو هستیم. عادت‌های ما برایمان نامرئی می‌شوند.

در حالی که در اعماق وجودمان احساس می‌کنیم دوستان و بستگانمان می‌توانند به ما کمک کنند، درخواست کمک کردن برایمان دشوار است. معمولاً مغرور هستیم و یا خجالت می‌کشیم و یا در برابر حرفی که آن‌ها

می‌زنند رفتار تدافعی داریم. ممکن است احساسات ما را جریحه‌دار کنند، ما را عصبانی کنند، و یا مجبورمان کنند در آینه نگاه کنیم و به درست بودن حرف آن‌ها پی‌ببریم.

خود من بارها از بهترین دوستانم خواسته‌ام که نقاط ضعف مرا برایم برشمارند، و این کار برایم بسیار مفید واقع شده است. دوستانی داشته‌ام که به من گفته‌اند شتاب بیش از اندازه دارم، بیش از اندازه حرف می‌زنم، و باید سعی کنم شنوندهٔ بهتری بشوم. در همهٔ این موارد توانسته‌ام در کار خود اصلاحاتی ایجاد کنم.

راشل و ویکی به مدت پنج سال بهترین دوستان یکدیگر بودند. راشل در معاشرت‌های اجتماعی خود موفق نبود، از این رو از ویکی پرسید که چه اشکالی در او هست. در شروع ویکی علاقه‌ای نداشت که واقعیت را با دوستش در میان بگذارد، اما راشل به اصرار نظر او را خواست و قول داد که از شنیدن حرفش ناراحت نشود. ویکی به او گفت که اشکال کارش در این است که مرتب از خودش تعریف می‌کند، و این چیزی است که دیگران دوست ندارند.

راشل از یافتهٔ جدیدش استفادهٔ فراوان کرد و سعی نمود این را در معاشرت‌های خود لحاظ کند، و همین کار را هم کرد. دیری نگذشت که مشکل ارتباطی‌اش برطرف گردید.

۱۹

در ناملایمات هم دوست خوبی باشید

دوست داشتن اشخاص محبوب و کسانی که در رأس قرار گرفته‌اند هرگز دشوار نیست. همه می‌توانند این کار را بکنند. این‌گونه خود را همرنگ جماعت می‌بینید و با آن‌ها حرکت می‌کنید. وقتی به کسی که محبوب است علاقه نشان می‌دهید یا به او احترام می‌گذارید، کسی انگیزه‌های شما را زیر سؤال نمی‌برد. مجبور نیستید علیه کسی جبهه بگیرید و محبوبیت خود را به مخاطره نمی‌اندازید.

در واقع معیار راستین اینکه چقدر انسان مهربانی هستید این نیست که با دوستان فعلی خود تا چه اندازه دوست هستید، مهم نیست که اشخاص محبوب و سرشناس را چقدر دوست دارید، مهم این است که آیا با سایرین هم می‌توانید مهربان باشید.

علاقه نشان دادن به کسی که متفاوت است و یا دوستان چندان زیادی ندارد دشوارتر است. دوست داشتن این اشخاص به‌نوعی تولید خطر می‌کند. اما اگر خوب فکر کنید، می‌بینید دوست داشتن و توجه به کسانی که از محبوبیت چندانی برخوردار نیستند دارای امتیازاتی است که فایده‌اش به خطر آن می‌چربد. بسیاری از نوجوان‌ها به من گفته‌اند دست دوستی دراز کردن به سوی نوجوان‌هایی که تازه به مدرسهٔ آن‌ها آمده‌اند و یا از

محبوبیت چندانی برخوردار نیستند برای آن‌ها تولید دوستیهای بسیار خوب کرده است. این قبیل دوستان اغلب با شما صمیمی و به شما وفادار می‌شوند. اینکه در حال حاضر از محبوبیت فراوان برخوردار نیستند، هرگز بدین معنا نیست که آدم‌های بدی هستند. بدین معنا نیست که نمی‌توانند دوستان عالی شما باشند.

وقتی دست دوستی به سمت کسی دراز می‌کنید، به‌خصوص اگر کسی باشد که یک‌میلیون دوست نداشته باشد و یا کسی باشد که تقریباً تنها و منزوی است، نشانهٔ آن است که انسان مهربانی هستید که به لحظاتی فراتر از لحظهٔ حال هم فکر می‌کنید. این راهی برای خدمت کردن به جهان است. کاری می‌کنید که دنیا به مکانی دوستانه‌تر تبدیل شود.

توجه کردن به اشخاص به آن‌ها احساس خوبی می‌دهد. خود شما هم احساس خوبی پیدا می‌کنید. در تمام زندگی‌ام نشنیده‌ام فردی بگوید از اینکه دست دوستی به سوی کسی دراز کردم که به این دوستی احتیاج داشت، ناراحتم. برعکس، از هزاران نفر شنیده‌ام که دوست شدن با کسانی که محتاج دوست بوده‌اند به آن‌ها شادی و نشاط بخشیده است.

دست دوستی دراز کردن به سوی کسانی که در وضعیت خوبی به سر نمی‌برند به معنای دلسوزی کردن به حال آن‌ها نیست. تنها نشانهٔ این است که دست دوستی به سوی کسی دراز می‌کنید که هنوز محبوبیت و اعتبار پیدا نکرده است.

البته هرگز نمی‌گویم با کسانی که از شهرت زیاد برخوردارند مهربان نباشید. می‌توانید با این جماعت هم مهربان باشید. حرف من این است که دل‌هایتان را به سوی دیگران هم بگشایید. با این کار آن‌ها را خوشحال می‌کنید. الگو و سرمشق دیگران می‌شوید و احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنید. چه جالب و عالی است که بتوانید دنیا را به مکانی باز هم بهتر تبدیل کنید.

۲۰

با ملالت آشتی کنید

فکر کردن دربارهٔ عنوان این فصل می‌تواند توجه شما را به خود جلب کند. کسی ملالت را دوست ندارد. ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که ملالت را به‌کل رد می‌کنند. اغلب اشخاص نمی‌توانند آن را تحمل کنند. فکر می‌کنند باید کاری صورت دهند یا اتفاقی بیفتد. باید در هر لحظه از ساعات بیداری محرکی وجود داشته باشد. بسیاری از مردم از طریق اینترنت با یکدیگر تماس برقرار می‌کنند. بسیاری با خود تلفن همراه دارند تا با دیگران در تماس باشند. بعضی بر این عقیده‌اند که زندگی باید مجموعه‌ای از فعالیت‌های محرک باشد. باید سعی کرد فاصلهٔ خالی میان این فعالیت‌ها به حداقل برسد.

توجه داشته باشید که کامپیوتر یا تلفن همراه اشکالی ندارد. بازی‌های کامپیوتری یا داشتن دستگاه دورنگار ابداً اشکالی ندارد. اما اگر به این محرک‌های دائمی معتاد شوید، راه را برای قرار گرفتن در حالت ملالت هموار می‌سازید. به این فکر کنید که اغلب اشخاص وقتی کاری ندارند بکنند، در چه وضعیت روحی‌ای قرار می‌گیرند.

وقتی بیش از اندازه تحریک شوید، ذهنتان خواهان چیزهای بیشتر و باز هم بیشتری می‌شود. فشاری بیش از پیش احساس می‌کنید برای اینکه

سرگرم و سرگرم‌تر شوید.

رابرت پانزده‌ساله بازی ویدیویی‌ای خرید تا با آن هر روز در اتاقش مشغول شود.. اما دیری نگذشت که دلش بازی‌های ویدیویی بیشتری خواست. حالا بازی‌های بیشتر با هیجان فزون‌تر می‌خواست. وقتی به این بازی‌ها مسلط شد، نیازمند آن بود که همیشه با خود همراهشان داشته باشد تا حوصله‌اش سر نرود. یاد گرفت در مدرسه و بدون اینکه دیده شود، بازی کند. او روزی چندین ساعت با تلویزیون خود سرگرم است و بارها با دوستانش از طریق اینترنت ارتباط برقرار می‌کند. در ضمن عاشق تلفن است. مرتب تلفنی با دوستانش حرف می‌زند، دوستانی که آن‌ها هم اوقات روزانهٔ خود را با همین کارها پر می‌کنند.

هرچه می‌گذشت، نیاز رابرت به اینکه کار بیشتر و باز هم بیشتری صورت دهد افزایش می‌یافت. اگر قرار می‌شد روزی در ساحل دریا تنها بماند، نمی‌دانست چه می‌تواند بکند. خلاقیت ذاتی‌اش از بین رفته بود. وسواس‌گونه دنبال فعالیت‌های بیرونی می‌گشت.

من مخالف فناوری نیستم و آن را رد نمی‌کنم. اما حرفم این است که باید خودتان را آموزش بدهید که در تنهایی و زمانی که کاری برای انجام دادن ندارید، خودتان را سرگرم کنید. این‌گونه خیلی زود یاد می‌گیرید که در آرامش بیشتری به سر ببرید. وقتی در آرامش به سر ببرید، می‌توانید از کامپیوتر لذت ببرید، می‌توانید به پارکی زیبا بروید، می‌توانید وقتی تنها شدید روی نیمکت بنشینید. این‌گونه به رهایی می‌رسید.

تمرین کنید که میان فعالیت‌هایتان فضایی خالی پیدا کنید. اگر بیاموزید بدون اینکه برنامه‌ای داشته باشید آرام باقی بمانید، در وضعیت بسیار بهتری قرار می‌گیرید. این‌گونه به احساس آرامش می‌رسید، انگار که از دام گریخته باشید.

کنار آمدن با ملالت بدین معنا نیست که کاری نکنید. بدین معنا نیست که به جستجوی ملالت بروید. بدین معنا هم نیست که دنبال موفقیت و دستاوردهای جدید نروید. بلکه بدین معناست که از فضاها و سکوت‌های اندک زندگی خودِ لذت ببرید.

۲۱

فریب روحیهٔ بد خود را نخورید

به اعتقاد من یکی از اجزای مهم زندگی شاد و خوشایند، درک کردن روحیه‌هاست. بدون اینکه روحیهٔ خود را بشناسید، ناراحتی، تنش، و اضطراب فراوانی را تجربه می‌کنید. در مواقعی حتی ممکن است به اشتباه تصور کنید که زندگی شما و آنچه تجربه می‌کنید سخت‌تر از آن چیزی است که به‌واقع هست. ممکن است از کاه کوه بسازید. به عبارت دیگر، بر خود سخت می‌گیرید و موضوعات بی‌اهمیت را بزرگ جلوه می‌دهید. اما با شناختن روحیات خود، از توهمی که ذهن شما ممکن است ایجاد کند خلاص می‌شوید. می‌توانید راحت‌تر از مسائل و مشکلات جزئی دست بکشید. می‌توانید از مشرب خوش برخوردار گردید و با همه، و از همه مهم‌تر با خودتان، کنار بیایید. خلاصه از اندوه نجات پیدا می‌کنید و زندگی‌تان به‌مراتب ساده‌تر می‌شود.

به این نکته توجه داشته باشید که روحیه‌تان تا چه اندازه می‌تواند قدرتمند و فریبنده باشد. اغلب نوجوان‌ها به من می‌گویند که وقتی در وضعیت روحی خوبی به سر می‌برند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند تا از زندگی خود بیشتر لذت ببرند. از اعتماد به نفس برخوردارند، احساس مسئولیت می‌کنند، به طور منطقی شاد هستند، خوش‌بین هستند، و از

احساس امنیت برخوردارند. خودشان و دوستانشان را دوست می‌دارند. پدر و مادرشان برایشان جالب می‌شوند. وقتی با روحیهٔ خوب به مسئله‌ای فکر می‌کنند، با اطمینان خاطر احساس می‌کنند که می‌توانند آن مسئله را حل کنند. وقتی به مدرسه فکر می‌کنند، در این هم اشکالی نمی‌بینند. وقتی کسی به شما حرف بدی می‌زند و شما روحیهٔ خوبی دارید، ممکن است از این حرف خوشتان نیاید، اما می‌توانید آن را تحمل کنید، زیرا از صبر و شکیبایی برخوردارید.

اما تصورش را بکنید که اگر روحیهٔ بدی می‌داشتید و این حرف را می‌شنیدید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ وقتی احساس عدم امنیت خاطر می‌کردید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر افسرده، عصبانی، یا هراسان بودید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ احتمالاً در وضعیت روحی ضعیف به اندازهٔ وقتی که از روحیهٔ قوی برخوردارید از زندگی لذت نمی‌برید. از خودتان، دوستانتان، پدر و مادرتان، و دیگران به آن اندازه لذت نمی‌برید. مدرسه را اسباب دردسر می‌بینید و مسائل جزئی و بی‌اهمیت در نظرتان بزرگ می‌شوند.

جالب اینجاست که در وضعیت روحی بد، حال و روز خود را واقعی می‌پندارید. انگار اوضاع و احوال و کاری که شما می‌کنید عین واقعیت هستند. همهٔ ما این‌گونه تصور می‌کنیم.

اما لحظه‌ای صبر کنید. این حرف به نظرتان چه معنایی دارد؟ اینکه اوضاع و احوال را چگونه می‌بینید، بستگی به وضعیت روحی شما دارد. وقتی در موقعیت نامناسبی به سر می‌برید، همه چیز را از پشت عینکی کدر می‌بینید. اغلب اوضاع را بدتر از آنی که هست می‌بینید. به عبارت دیگر، همیشه واکنشی‌تر، بدبین‌تر، و منفی‌تر به نظر می‌رسید. مسائل را به دل می‌گیرید و آسان‌تر ناراحت می‌شوید.

این چه نکتهٔ مهمی است! می‌توانید تصورش را بکنید که چه زندگی

راحت‌تری پیدا می‌کردید؟ اگر روحیه بد خود را آن‌قدر جدی نمی‌گرفتید از چه میزان مشاجره، منازعه، و مسئله می‌توانستید اجتناب کنید؟ اگر توجه می‌کردید که وقتی روحیهٔ بدی دارید مسائل را به شکلی که وجود دارند نمی‌بینید، چقدر بهتر می‌توانستید زندگی کنید؟ البته نمی‌گویم که شما مسائل جدی ندارید؛ البته که دارید. اما می‌گویم با توجه به روحیه‌تان، مسائل را جدی یا غیرجدی می‌انگارید.

کاری که باید بکنید این است: وقتی روحیهٔ خوبی ندارید، به جای اینکه به روحیهٔ خود و آنچه می‌بینید اعتماد و اطمینان کنید، به جای اینکه مسائل را بیش از اندازه جدی بگیرید و به آن‌ها واکنش نشان بدهید، کمی به آنچه می‌بینید و احساس می‌کنید شک کنید. به جای اینکه خود و دیگران را سرزنش کنید، به جای اینکه تقصیرها را به گردن اوضاع و احوال بیندازید و زندگی‌تان را مقصر بدانید، بخشی از سرزنش را به جای اصلی خود متوجه نمایید. و این جای اصلی همان روحیه است. توجه داشته باشید که اگر در وضع روحی بهتری می‌بودید، به همین مسائلی که دارید به شکل دیگری نگاه می‌کردید.

به جای آنکه بگویید «از زندگی متنفرم»، به خود بگویید: «به نظر می‌رسد که از زندگی‌ام متنفرم. روحیه‌ام در حال حاضر بسیار بد است. وقتی در وضعیت روحی بدی قرار دارم، همه چیز را منفی‌تر از آنچه هست می‌بینم. اما مطمئنم وقتی وضع بهتر شود و روحیهٔ خود را بازیابم، به مسائل به شکل کنونی نگاه نخواهم کرد.»

باید سعی کنید که در وضعیت روحی ضعیف تا حدی که می‌توانید شکیبایی خود را حفظ کنید. در وضعیت روحی بد سعی کنید واکنش بی‌تناسب نشان ندهید، تصمیمات مهم نگیرید، مسائلتان را حل نکنید، دربارهٔ زندگی‌تان حکم صادر نکنید، و با دیگران مشاجره نکنید، زیرا در

این حالت از عقل سلیم فاصله دارید، از مهر و محبت و درایت فاصله دارید.

کار دشواری است، زیرا وقتی روحیهٔ خوبی ندارید می‌خواهید همهٔ مسائل زندگی را حل و فصل کنید، چون در این زمان همه چیز اضطرارگونه به نظر می‌رسد. اما اگر بتوانید در وضعیت روحی بد صبور و شکیبا باقی بمانید و واکنش بی‌تناسب نشان ندهید، در بسیاری از مواقع روحیه‌تان تغییر می‌کند. در نتیجه همه چیز بهتر دیده می‌شود. تمرین کردن کار خوبی است. تنها کمی صبر و حوصله می‌خواهد.

۲۲

اجازه ندهید روحیهٔ بد دیگران روی شما اثر بگذارد

همه در مواقعی روحیه‌شان خراب می‌شود. این هم در مورد من و هم در مورد شما صدق می‌کند. آموزگاران، دوستان، خواهران و برادران، بستگان، غریبه‌ها، و سایر اشخاص هم از این قاعده مستثنی نیستند.

با آنکه هریک از ما به شکلی متفاوت از روحیات بد رنج می‌بریم، طرز واکنش اشخاص به روحیهٔ بد تا حدودی قابل پیش‌بینی است. اکثریت اشخاص در وضعیت روحی بد منفی، واکنشی، بدبین، و مشاجره‌جو می‌شوند. روحیهٔ بد تولید بدبینی، عیب‌جویی، خشم، ناراحتی، و تنش می‌کند. در وضعیت روحی بد اشخاص عیب‌جو می‌شوند و حالت تدافعی به خود می‌گیرند و حتی ممکن است حرف‌های زشت بزنند و کارهای زشت بکنند. داوری و قضاوتشان مخدوش می‌شود، صبرَ و حوصله‌شان را از دست می‌دهند.

به این موضوع فکر کنید. کسی که دوستش دارید وقتی در وضعیت روحی نامناسبی به سر می‌برد، رفتاری بروز می‌دهد که اگر روحیهٔ خوبی داشت آن را بروز نمی‌داد. این‌گونه ابری تیره و تار دید او را کدر می‌کند.

اکثر اشخاص نسبت به روحیهٔ منفی خود به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهند که انگار آنچه تجربه می‌کنند احساس واقعی آن‌هاست. به عبارت دیگر، متوجه نیستند که در وضعیت روحی بدی به سر می‌برند. به جای آن واکنش بی‌تناسبِ نشان می‌دهند، حرف‌های نامربوط می‌زنند، دیگران را سرزنش می‌کنند، عیب‌جو می‌شوند، و هرگز متوجه نیستند که روحیهٔ آن‌هاست که رفتار منفی‌شان را سبب شده است. کاملاً عجیب است زیرا ممکن است درست یک ساعت دیگر روحیه‌شان به کلی تغییر کند.

این یکی از قوانین عجیب انسان بودن است: روحیهٔ بد دامنگیر همهٔ ما می‌شود. از دوستانمان گرفته تا آموزگاران و بستگانمان، کسی معاف از این موقعیت نیست. قول می‌دهم من هم اگر در وضعیت روحی بدی باشم، شما از من خوشتان نمی‌آید.

و نکته در همین‌جاست. وقتی به قدرت فریبندهٔ روحیه توجه می‌کنید، موضوع را کمتر شخصی ارزیابی می‌کنید، بلکه آن را به شکلی که واقعاً هست می‌بینید. به این نتیجه می‌رسید که از اشخاص به‌واقع کاری ساخته نیست. ما به قصد نمی‌خواهیم رفتار واکنشی به نمایش بگذاریم، نمی‌خواهیم انتقاد و داوری کنیم. کافی است به این امر توجه کنید که هرکسی در وضعیت روحی ضعیف باشد، واکنش‌های بی‌تناسب نشان می‌دهد.

اجازه بدهید مثالی بزنم. حکایت دختر هفده‌ساله‌ای به اسم جِینی را شنیدم که با خواندن یکی از کتاب‌های من اطلاعاتی دربارهٔ روحیه پیدا کرده بود. او به کسی گفته بود که در مدت هفده سال زندگی‌اش هیچ عاملی بدین اندازه روی روابط او با دیگران تأثیر نگذاشته بود. در واقع آنچه آموخته بود جادو و معجزه به نظر می‌رسید.

در مورد او برایم این‌گونه تعریف کردند: بهترین دوست جینی به او

حرف بسیار زشتی زده بود. بر سر جینی فریاد کشیده و به او گفته بود که دیگر نمی‌خواهد با او دوست باشد.

جینی، برخلاف گذشته، به جای اینکه حرف‌های او را به دل بگیرد، متوجه شد که دوستش در وضعیت روحی بدی قرار دارد. تصمیم گرفت واکنشی بروز ندهد و متقابلاً با او مشاجره نکند. حتی در مقام دفاع از خود برنیامد. می‌دانست که دوستش در وضعیت روحی منفی به سر می‌برد و نمی‌تواند به حرف‌های جینی خوب گوش بدهد.

به جای آن، صبر کرد و روز بعد به خانهٔ دوستش رفت. می‌خواست بداند دوستش مایل به صحبت کردن هست یا نه. دوستش در را باز کرد و بلافاصله او را در آغوش کشید و گفت که او را دوست دارد. بعد در حالی که اشک می‌ریخت، از رفتارش عذرخواهی کرد. دو دوست در موقعیتی قرار گرفتند که صمیمانه با هم حرف بزنند. موضوع به همین سادگی برطرف شد.

این بدان معنا نیست که همه را به صرف اینکه فکر می‌کنید در وضعیت روحی بدی قرار دارند ببخشید. بدان معنا نیست که همه پا روی شما بگذارند و عبور کنند. تنها کافی است به این موضوع توجه کنید که اشخاص وقتی در موقعیت روحی و روانی خوبی نیستند، در واقع خودشان نیستند.

جینی معتقد بود پس از اطلاع از موضوع روحیه، همهٔ روابطش با دیگران بهتر شده است. امیدوارم شما هم به همین ذهنیت برسید.

۲۳

گزینه‌های خود را به سان دوراهی جاده در نظر بگیرید

وقتی به چند سال عقب‌تر نگاه می‌کنید، می‌بینید که همیشه هنگام انتخاب‌های خود بر سر دوراهی قرار داشته‌اید. به عبارت دیگر، تصمیمی گرفتید یا انتخابی کرده‌اید و در مسیر معینی به حرکت درآمده‌اید. اگر انتخاب متفاوتی می‌کردید، به احتمال قوی در مسیر دیگری قرار می‌گرفتید.

مثلاً ممکن است از کسی که مورد شماتت دیگران واقع شده دفاع نموده باشید و این سبب شده باشد که دوستی محکمی بین شما ایجاد شود. اگر شما هم در جمع شماتت‌کنندگان می‌بودید، احتمالاً امروز با هم دوست نبودید. شاید دلتان می‌خواسته در یک مهمانی شرکت کنید، اما این کار را نکرده‌اید و به جای آن درس‌های امتحانی‌تان را خوانده‌اید. بعد معلوم شده که همین تلاش اندک و همین چند ساعت بیشتر درس خواندن سبب شده در امتحان موفق شوید. می‌توانید انواع این مثالها را در زندگی‌تان ردیابی کنید.

ناتالی هفده‌ساله به من می‌گفت یکی از بهترین دوراهی‌ها و

تصمیم‌گیری‌هایش این بوده که در برابر فشار دوستان همسالش مقاومت کرده و حاضر نشده سیگار بکشد. او معتقد بود این تصمیم‌گیری، که برایش آن‌قدرها ساده نبود، سبب شد به جمع دوستان جدیدی بپیوندد که تا به امروز هم با آن‌ها دوست است. او می‌گوید اگر تسلیم دوستان قدیمش شده بود و به خواسته‌های آن‌ها عمل می‌کرد، حالا زندگی کاملاً متفاوتی می‌داشت. یک تصمیم ساده او را متحول ساخت.

گاه تشخیص اینکه آیا در حال انتخاب و گزینش هستید دشوار است. تاکنون چند بار شنیده‌اید که نوجوانی تنها یک اشتباه کرده، اما اشتباهی بزرگ بوده است؟ و بعد از او می‌شنوید که می‌گوید نباید این اشتباه را می‌کرد.

وقتی انتخاب جدیدی می‌کنید، در مسیر جدیدی به حرکت درمی‌آیید. گاه تعجب می‌کنید که از چه قدرتی برخوردارید.

۲۴

ورزش کنید

با ورزش کردن جسم و ذهن خود را درمان می‌کنید و از زندگی بیشتر لذت می‌برید. ورزش هرچه باشد، فوتبال، دو، بسکتبال، کشتی، تنیس، گلف، بیسبال، کوه‌نوردی، ژیمناستیک، شنا، و یا هر ورزش دیگری، به شما امکان می‌دهد از زندگی بیشتر لذت ببرید و شادابی بیشتری به دست آورید. وقتی به ورزش کردن عادت کنید، می‌توانید در همهٔ مدت عمرتان از آن بهره بگیرید.

ورزش کردن در هر سطحی که باشد، مبتدی یا متوسط یا در حد قهرمانی، روی جسم و ذهن و احساسات شما تأثیر می‌گذارد.

اول، می‌توانید از ورزش به عنوان برنامه‌ای تفریحی لذت ببرید. می‌توانید هیجانات خود را تخلیه نمایید. می‌توانید در جریان ورزش دوستان جدیدی پیدا کنید. ورزش به شما امکان می‌دهد که با دیگران وجوه مشترکی پیدا کنید. به شما فرصتی می‌دهد که به مسائل زندگی کمتر توجه کنید، ذهنتان را شفاف کنید، و از لحظه‌های زندگی لذت ببرید. به شما امکان می‌دهد از زندگی‌تان بهره بگیرید.

دوم، ورزش به شما امکان می‌دهد هماهنگی و توانمندی‌های خود را افزایش بدهید. با ورزش کردن مهارت‌های ذهنی و جسمانی‌تان هم

افزایش پیدا می‌کند. با ورزش کردن می‌توانید کار رقابتی، همکاری، و کار گروهی را بیاموزید. اگر از اطرافیان خود سؤال کنید، می‌بینید تقریباً همهٔ کسانی که ورزش می‌کنند از این اقدام خود شاد هستند.

از اینکه بگذریم، وقتی ورزش می‌کنید همیشه کاری برای انجام دادن دارید. من در نوجوانی عاشق تنیس بودم. هرگز حوصله‌ام سر نمی‌رفت، زیرا همیشه می‌توانستم توپ را به دیوار بکوبم.

سرانجام ورزش کردن سبب می‌شود به خاطر مسائل جزئی و بی‌اهمیت ناراحت نشوید. وقتی ورزش می‌کنید، بخشی از ناراحتی‌های خود را در زمین بازی تخلیه می‌کنید و در نتیجه به مشکلات کمتری می‌اندیشید و احساس بهتری پیدا می‌کنید

بنابراین توصیهٔ من به شما این است که از ورزش کردن غافل نشوید. این را هم بدانید که تا روزی که تمرین می‌کنید، برنده‌اید.

۲۵

نوجوانی مبارز باشید

اذعان بکنیم یا نکنیم، و دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم، زندگی پر از مسائل و مشکلات عدیده است. مشکل داشتن بخشی از زندگی است. حالا این سؤالات مطرح می‌شود: مسائل و مشکلات ما را از پا درمی‌آورند؟ ما را کسل می‌کنند؟ روحیهٔ ما را تخریب می‌کنند؟ یا نه، منبع رشد، درایت، و صبر و شکیبایی هستند؟ جواب این است که همه چیز بستگی دارد که به مسائل خود چگونه نگاه می‌کنید.

تفاوت میان انسان معمولی و مبارز این است که انسان مبارز همه چیز را چالش در نظر می‌گیرد. خبر خوش این است که می‌توانید به نوجوانی مبارز تبدیل گردید و این، چه حالا و چه در آینده، به شما کمک می‌کند.

به کسانی که برایشان بیشترین احترام را قائلید، کسانی که به‌واقع آن‌ها را می‌شناسید و یا قهرمانانی که مورد احترامتان هستند، توجه کنید. این اشخاص با چالش‌ها و دشواری‌های خود چگونه برخورد می‌کنند؟ ناله و شکایت می‌کنند؟ خود را قربانی می‌پندارند؟ از زندگی خود رنجش دارند؟ به حال خود متأسف هستند؟ به خود می‌گویند هرگز از دام این مشکل خلاص نخواهیم شد؟ البته که این‌گونه نیست.

حالا به آشنایان و همسایگانی فکر کنید که تقریباً از هر چیزی شکایت

می‌کنند، آن‌هایی که همیشه غرولند می‌کنند و می‌نالند و پا بر زمین می‌کوبند، آن‌هایی که نمی‌خواهند در قبال زندگی خود مسئولیتی بر عهده بگیرند.

چه تفاوتی میان این دو هست؟ آیا وضعیت زندگی و شدت مسائل آن‌ها با هم تفاوت دارد؟ به هیچ وجه.

بعضی از عالی‌ترین نوجوانانی که دیده‌ام وضعیت جسمانی دردناک و بیماری‌های شدید داشته‌اند، توانسته‌اند از شر اعتیاد فرار کنند، یا بر فقر و ناخشنودی غلبه کرده‌اند. بسیاری از نوجوان‌های مسئله‌دار در خانواده‌های ثروتمند بزرگ شده‌اند، والدینی دارند که آن‌ها را دوست دارند، و بدنی سالم دارند. آن‌ها از همهٔ نعمات زندگی برخوردارند. اما اوضاع و احوال انسان‌ها را نمی‌سازد، بلکه آن‌ها را به خودشان نشان می‌دهد.

تفاوت میان نوجوان عادی و نوجوان مبارز در طرز نگاه متفاوت آن‌ها به مسائل، مشکلات، و سختی‌های زندگی است. نوجوان عادی به اوضاع و امور برچسب خوب یابد می‌زند و از ناراحتی‌های خود دلخور می‌شود. اما نوجوان مبارز سعی می‌کند در هر سختی و گرفتاری نکتهٔ مثبتی پیدا کند. دربارهٔ یک رهبر تبتی می‌خواندم که مدت هجده سال در زندان چینی‌ها به سر برده بود. او می‌گفت زندانبان‌ها به او آموختند که صبور و بامحبت باشد.

این مثالی اغراق‌آمیز است، اما نشان می‌دهد که می‌توانیم از این درایت در تمام زندگی خود بهره بگیریم و از آن برای برخورد با چالش‌های زندگی استفاده نماییم. این نشان می‌دهد وقتی اتفاقی بروز می‌کند به جای آنکه طبق معمول واکنش نشان دهیم، به جای آنکه احساس کنیم شکست خورده‌ایم، به جای اینکه اعصابمان را خرد کنیم و افسرده شویم، می‌توانیم

به موقعیت به شکل دیگری نگاه کنیم. راهی هست که از آن درس بگیریم؟ این مشکل می‌تواند از ما انسان‌های بهتری بسازد؟ باید نسبت به آن واکنش نشان دهیم؟ کار دیگری نیست که بتوانیم بکنیم؟

۲۶

یادداشت کنید

از دیرباز مشخص گردیده که یادداشت کردن آنچه در ذهن می‌گذرد فایدهٔ فراوان دارد. خواه دفترچهٔ یادداشت‌های روزانه داشته باشید و خواه افکارتان را روی برگهٔ کاغذی بنویسید، تفاوت نمی‌کند. مهم این است که افکارتان را یادداشت کنید و احساسات خود را بیان نمایید.

وقتی سیزده‌ساله بودم، از دست کسی که فهمیدم پشت سرم حرف می‌زند به‌شدت خشمگین شدم. نزدیک بود با او برخورد کنم که مادرم پیشنهادی متفاوت داد. گفت نامه‌ای بنویسم و آنچه را می‌خواهم، به او بگویم. به مادرم گفتم: «جدی می‌گویی؟» و مادرم جواب داد: «بله، جدی می‌گویم. اما مجبور نیستی نامه را برایش پست کنی. احساساتت را دقیقاً در نامه بیان کن و بعد آن را دور بینداز.» یادم هست که فکر کردم کار بیهوده‌ای است. با این حال قبول کردم که انجامش دهم.

به‌طور شگفت‌انگیزی دیدم که حق با مادرم است. همین که نامه را نوشتم، انگار سنگینی قفسهٔ سینه‌ام از بین رفت. با آنکه نامه را در کیسهٔ زباله انداختم، به‌شدت سبک شدم. نیازی نبود که نامه را برای او پست کنم. نوشتن نامه کافی بود. این اصل دربارهٔ نوشتن یادداشت‌های روزانه هم صدق می‌کند. احساسات خود را یادداشت کنید. خواهید دید که در اغلب

موارد احساس بهتری پیدا می‌کنید. دقیقاً نمی‌دانم که چرا تأثیر ایجاد می‌کند، اما مهم این است که این اتفاق می‌افتد.

از این مهم‌تر، یادداشت کردن احساسات مثبت است. مهم است که دفترچهٔ یادداشتی برای تشکر داشته باشید. در این دفترچه همهٔ اتفاقات مثبت زندگی خود را ثبت کنید. لطف کار در این است که به جنبه‌های مثبت زندگی توجه می‌کنید. متوجه می‌شوید گرچه زندگی در مواقعی دشوار است، موارد زیادی برای ممنون بودن و سپاسگزاری هست.

من در کتاب‌های قبلی‌ام توصیه کرده‌ام هفته‌ای یک بار نامه‌ای بنویسید و مکنونات قلبی خود را یادداشت کنید. مهم نیست که نامه را خطاب به چه کسی می‌نویسید. مهم این است که آن را بنویسید. در این نامه باید احساسات مثبت خود را دربارهٔ مخاطبتان مکتوب کنید. می‌توانید نامه را به کسی که می‌شناسید بنویسید ــ یکی از بستگان، دوستان، آموزگار، یا همسایه ــ و یا می‌توانید این نامه را به کسی بنویسید که او را نمی‌شناسید و صرفاً برایش احترام قائل هستید.

پاسخی که نوجوان‌ها به من داده‌اند بسیار مثبت بوده است. آنان از اقصی نقاط جهان برایم نوشته‌اند که نوشتن این نامه بسیار جالب و مفید است. حتی عدهٔ زیادی اولین نامهٔ خود را به من نوشته‌اند. این نوجوان‌ها معتقدند که نوشتن نامه به آن‌ها احساس بسیار بهتری می‌دهد. در حال حاضر این کار بخشی از فعالیت‌های مستمر آن‌ها شده است که روی احساساتشان تأثیر مثبت بر جای می‌گذارد. نوشتن احساسات مثبت دربارهٔ اشخاص و پست کردن این نامه برای آن‌ها دنیای متفاوتی ایجاد می‌کند. توصیهٔ من این است که شما هم امتحان کنید. ممکن است از احساسی که پیدا می‌کنید شگفتزده شوید.

۲۷

انتظار نداشته باشید که زندگی بدون مشکل باشد

وقتی از اشخاص سؤال می‌کنید که آیا انتظار دارند هیچ مشکلی در زندگی بروز نکند، جواب می‌دهند که ابداً چنین انتظاری ندارند. با این حال وقتی به واکنش این اشخاص نسبت به مشکلات زندگی‌شان دقیق می‌شوید، مشخص می‌شود که در واقع اغلب ما انتظار داریم که زندگی راحتی داشته باشیم.

به این موضوع فکر کنید. ما انتظار داریم که کامپیوتر همیشه و در هر حال درست کار کند. به همین دلیل است که در مواقع نادری که مشکلی برای آن پیدا می‌شود عصبی می‌شویم. در مورد سایر لوازم برقی هم به همین شکل فکر می‌کنیم، تا وقتی که مطابق خواست ما کار کنند مشکلی تولید نمی‌شود، اما وقتی اشکالی در آن‌ها ایجاد می‌شود، تعادلمان را از دست می‌دهیم.

همین مطلب دربارهٔ تجربه‌ای که از دیگران داریم صدق می‌کند. اغلب از دیگران انتظار داریم که به طرز خاصی رفتار کنند، و وقتی این اتفاق نمی‌افتد، ناراحت می‌شویم. در ضمن احتیاج داریم اشخاص به شکل

خاصی واکنش نشان دهند و وقتی با این واکنش روبه‌رو نمی‌شویم، عصبی و نومید می‌شویم. در ضمن انتظار داریم که اوضاع و احوال هم به شکلی که ما می‌خواهیم باشند. تا زمانی که همه چیز طبق برنامهٔ ما باشد خوشحالیم، اما وقتی این اتفاقِ نمی‌افتد ناراحت می‌شویم.

سال‌ها قبل یکی از دوستان عزیزم از من سؤالی کرد که روی برداشت من از زندگی تأثیر فراوانی بر جای گذاشت. داشتم از مشکلات زندگی شکایت می‌کردم و در واقع اغلب این مشکلات بی‌اهمیت بودند. دوستم در چشمانم نگاه کرد و گفت: «ریچارد فکر می‌کنی باید با بقیهٔ مردم دنیا فرق داشته باشی؟» پر واضح است که قصد رنجاندن مرا نداشت. او صرفاً می‌خواست به من بگوید که در زندگی انسان مشکلات فراوانی بروز می‌کند. هیچ کس از این امر مستثنی نیست.

امیدوارم شما هم به این موضوع توجه داشته باشید. وقتی به خودتان گوشزد می‌کنید که قرار نیست زندگی عاری از مشکل باشد، به شکل غریبی زندگی‌تان راحت‌تر می‌شود و از میزان مشکلات آن کاسته می‌گردد.

۲۸

جرئتِ نشان‌دادنِ اشتیاق را داشته باشید

نوجوان‌ها علاوه بر اینکه کم‌سن و سال هستند، از خلاقیت فراوان بهره دارند و می‌خواهند پذیرای افکار و ماجراهای جدید باشند. با این حال بدون شور و اشتیاق، استعداد ذاتی شما فرصتی برای خودنمایی پیدا نمی‌کند. هر شور و اشتیاق آنی، جرقهٔ انرژی و احساس علاقه و الهامی است که شور را سبب می‌گردد، افکار خوب را شکل می‌دهد، خلاقیت را سبب می‌شود، و تلاش و سختکوشی را موجب می‌گردد. اشخاص پرشور و مشتاق از نیروی تخیل زیاد بهره دارند. با آن‌ها بودن اسباب مسرت است. من به این نتیجه رسیده‌ام که در حالی که بدون شور و اشتیاق رسیدن به موفقیت غیرممکن است، با داشتن شور و اشتیاق هم شکست تا حدود زیادی غیرممکن است. موضوع تا این حد مهم است.

اشتیاق می‌تواند شما را از میان دشواری‌های زندگیَ عبور دهد. می‌تواند شما را در هر کاری که می‌کنید یاری دهد. در دبیرستان و بعد از آن در دانشگاه، شور و شوق به من کمک کرد تا به موفقیت‌هایی که می‌خواستم دست پیدا کنم. مدرسان من که متوجه اشتیاقم شده بودند، همهٔ تلاش خود را به کار بردند تا به من کمک کنند. در شغل و حرفه‌ام نیز اشتیاق به من کمک فراوان کرد. به من یاری رساند تا پیام‌های مثبت و رؤیاهای

نجاتبخش خود را به اقصی نقاط جهان بپراکنم. با هر کسی صحبت می‌کنم، ناشران، تهیه کنندگان برنامه‌های تلویزیونی، گروه‌هایی که با آن‌ها حرف می‌زنم، و مردم به طور کلی، همه به من می‌گویند آنچه بیش از هر چیز در من تحسین‌برانگیز است شور و شوق من است. نه اینکه موضوعات دیگر مهم نیستند، اما این‌ها چیزهایی نیستند که دیگران در مورد شما احساس کنند. آنچه مردم احساس می‌کنند، احساس امنیت خاطر و اشتیاق شماست.

به همهٔ اشخاص موفقی که آن‌ها را تحسین می‌کنید فکر کنید. خواه این اشخاص ستاره‌های ورزشی باشند خواه مجری‌ای موفق، آموزگار، پدر و مادر، تاجر، نویسنده، و یا دیگران، آن‌هایی که می‌درخشند دارای یک ویژگی مشترک هستند که همانا اشتیاق است.

من شماری از اشخاص را استخدام کرده‌ام که برای من کار کنند. کسان دیگری را هم می‌شناسم که همین کار را کرده‌اند. از دید من، اشتیاق در استخدام کردن یا نکردنم وزنهٔ بسیار سنگینی محسوب می‌شود. به عبارت دیگر در حالی که مدرک، شعور، و عوامل دیگر از اهمیت فراوان برخوردارند، هیچ کس دلش نمی‌خواهد با کسی کار کند که اشتیاقی در او نیست. کسی دوست ندارد با افرادی کار کند که اخم می‌کنند و ترشرو هستند، فاقد انرژی مثبت هستند، و یا بی‌علاقه به نظر می‌رسند. به زبان ساده، اشخاص دوست ندارند با کسانی که فاقد شور و شوق هستند کار کنند.

حتی اگر روی عادت منفی، بدبین، یا بی‌علاقه‌اید ــ حتی اگر دوستانتان هم این‌گونه هستند ــ شما را تشویق می‌کنم که اشتیاق داشته باشید. به بزرگ‌ترها لبخند بزنید و علاقه و اشتیاق خود را در هر کاری نشان دهید. با این تغییر کوچک، اگر رفتارتان صمیمانه باشد، می‌توانید به دنیای آرزوهایتان برسید.

۲۹

دستِ بده داشته باشید تا به آرامش برسید

احساسی بهتر از این نیست که بدانید برای کسی کار مفید صورت داده‌اید. مهم نیست که او کمک شما را تصدیق کند. حتی مهم نیست که او اصولاً متوجه کار شما شده باشد. اگر فهرستی از کارهایی که به شما احساس خوبی می‌دهد تهیه کنید، مطمئن باشید خدماتی که به دیگران ارائه می‌دهید بهترین احساس را به شما می‌دهد.

یکی از الگوهای من و یکی از قهرمانان مورد علاقه‌ام مادر ترزاست. او رهبری معنوی است که به عنوان معلم صلح و آرامش، نیت خوب، خوش‌قلبی، مهربانی، خیرخواهی، و عشق شناخته شده است. من این گفتهٔ او را بسیار دوست دارم: «در این کرهٔ خاکی کارهای چندان مهمی نمی‌توانیم بکنیم. تنها می‌توانیم کارهای کوچک را عاشقانه انجام دهیم.» منظورش این بود که با اقدامات خود نمی‌توانیم دنیا را تغییر بدهیم. تنها می‌توانیم خدمات کوچک و کم‌مقدار ارائه دهیم. وقتی از مادر ترزا پرسیدند «چه می‌توان کرد که شادتر شد؟» او مانند بسیاری از رهبران معنوی جهان جواب داد: «کار خوبی برای شخص دیگری انجام بدهید.» این‌گونه متوجه می‌شوید وقتی خوب و مهربان هستید، دنیا خوب به نظر می‌رسد. وقتی مهربان و اندیشمند باشید، دنیا لطف شما را به خودتان بازمی‌گرداند.

کار کوچکی که می‌کنید می‌تواند هر کاری باشد. مهربانی کردن به مردم یا سهیم شدن با آن‌ها نمونه‌ای است که می‌توانم به آن اشاره کنم. روزی دختر کوچکم فراموش کرده بود غذایش را به مدرسه ببرد. یکی از هم‌شاگردی‌هایش که دخترم او را زیاد نمی‌شناخت، به وی پیشنهاد کرد غذایش را با هم سهیم شوند. این رفتار آن دختر به‌شدت روی دخترم تأثیر گذاشت. برایش جالب بود کسی تا این اندازه خوب و مهربان باشد.

در آلاباما به گروهی از نوجوان‌ها برخوردم که روی من تأثیر فراوان گذاشتند. از آن‌ها خواستم برایم از کمک‌هایی که به دیگران کرده‌اند حرف بزنند. بسیاری از آن‌ها گفتند که کار ساده و خوشایندی است و پاداش نیکو هم دارد که آدم به کسی در انجام دادن تکالیف مدرسه کمک کند یا مطلبی را به کسی آموزش بدهد و یا کسی را از مخمصه‌ای برهاند.

یکی از آن‌ها روی موضوع بسیار جالبی کار می‌کرد. او برنامه داشت که از همهٔ بچه‌های کلاس نفری یک دلار بگیرد و پولی را که جمع می‌کند صرف کمک به یک کودک محتاج در کشوری دیگر بکند. می‌توانید تصورش را بکنید که اگر همهٔ مدارس برنامه‌های خوبی از این قبیل داشتند چه اتفاقی می‌افتاد؟ همهٔ دنیا با هم مهربان‌تر می‌شدند و کمتر رنج می‌بردند.

نکته اینجاست که هرگاه به کسی کمک یا خدمتی می‌کنید، متوجه می‌شوید که از شدت تنش شما کاسته می‌شود و نسبت به خود و دنیایتان احساس بهتری پیدا می‌کنید. این نکتهٔ مهم است. هرچه به دیگران بیشتر خدمت کنید، خودتان شاداب‌تر می‌شوید. با این حساب کمی بیشتر فکر کنید و ببینید برای کمک به دیگران چه کارهایی می‌توانید انجام بدهید. مطمئن باشید که این کار به سود شما تمام می‌شود.

۳۰

۲۵ درصد کمتر انتقاد کنید

این به دو دلیل راهکار مفیدی است. اول اینکه هر کس که بخواهد، می‌تواند ۲۵ درصد کمتر انتقاد کند. با هر کاهش انتقاد، میزان رضایت خاطر شما افزایش می‌یابد. این‌گونه، احساس می‌کنید که ذهن بازتری دارید و یادگیری‌تان افزایش می‌یابد. در این حالت با شما بودن رضایت خاطر بیشتری تولید می‌کند.

وقتی می‌خواهید از این راهکار استفاده کنید، آمادگی‌اش را داشته باشید که کمی جا بخورید. متوجه می‌شوید که شما و دوستانتان نیروی فراوانی را صرف انتقاد از دیگران می‌کنید. اغلب ما می‌توانیم از هر چیزی انتقاد کنیم: از دنیا، از سیاست، از کسانی که برداشت‌هایی متفاوت با ما دارند، از کسانی که متفاوت با ما به نظر می‌رسند، و غیره. اغلب اوقات از اعضای خانوادهٔ خود، از مدرسه و آموزگارانمان، و از موفق‌ها و غیرموفق‌ها انتقاد می‌کنیم.

راه کمتر انتقاد کردن، بسیار مستقیم است. کافی است به آنچه فکر می‌کنید و آنچه می‌گویید دقت کنید. همین اقدام تحولی در رفتار شما ایجاد می‌کند.

ممکن است به این نتیجه برسید که «خدایا، من مرتب از دیگران انتقاد می‌کنم. شاید بتوانم کمتر انتقاد کنم.» می‌توانید وقتی انتقاد بیش از اندازه

می‌کنید خدای خود را بخوانید و بعد از انتقاد دست بکشید.

این البته به انتقاد بجا و درست ربطی ندارد. در بسیاری از مواقع انتقاد کردن کار درستی است. منظور من انتقاد بی‌مورد است.

بسیاری از جِوان‌ها به من گفته‌اند که وقتی کمتر انتقاد می‌کنند، حال خودشان بهتر می‌شود. حدس من این است که می‌توانید از این راهکار به سود خود استفاده کنید.

اما دقت کنید که به خودتان بیش از اندازه سخت نگیرید.

۳۱

فاصله بگیرید

به‌راستی باورکردنی نیست که من با فاصله گرفتن از تعارضات و اختلافات تا چه اندازه توانسته‌ام از تنش‌های خود بکاهم. این کار سبب گردیده شادی و نشاطم بیشتر شود و به آرامش ذهن برسم.

بسیاری تصور می‌کنند دور شدن از صحنه‌های تعارض و درگیری نشانهٔ ضعف است. من مخالفم. همه می‌توانند بجنگند و بحث و مشاجره و منازعه کنند. این کار ساده‌ای است که همه انجام می‌دهند. به نظر من اشخاص قوی و مدبر از صحنه دور می‌شوند.

تنها دربارهٔ فاصله گرفتن از منازعات جسمی صحبت نمی‌کنم، هرچند این هم بخشی از توصیهٔ من است. حرف من این است که از مشاجره فاصله بگیرید. شرکت در منازعه و مشاجره تولید تنش و اضطراب و دلهره می‌کند.

از بخت خوش، اکثریت کسانی که با آن‌ها کار می‌کنم یا اوقاتم را با آن‌ها می‌گذرانم، آدم‌های اخلاقی و بسیار خوبی هستند. اما گه‌گاه با کسانی سر و کار پیدا می‌کنم که آدم‌هایی غیرمنطقی هستند، دنبال بحث و مشاجره می‌گردند، رفتارهای تدافعی دارند، و تضادگرا هستند. به زبان ساده‌تر آدم‌های مشکلی هستند. بعضی به نظر می‌رسد دنبال جنگ و دعوا

می‌گردند. یقین دارم که شما هم به این قبیل اشخاص برخورده‌اید. بعضی عاشق تهدید کردن هستند. بعضی هم عاشق تعارض و پیگردهای حقوقی و قانونی هستند.

اخیراً کسی صرفاً از آن جهت از دست من ناراحت بود که من به کسی کمک کرده بودم که او از آن شخص خوشش نمی‌آمد. او بهانه‌ای به دست آورد و از من شکایت کرد. بسیاری می‌گفتند که با او برخورد جدی بکنم، اما من از ماجرا فاصله گرفتم. آیا ضعیف بودم؟ فکر نمی‌کنم.

فکر کنید که وقتی خودتان را درگیر این قبیل ماجراها می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد. فکر کنید که چه انرژی عظیمی را هدر می‌دهید. چند ساعت به این موضوع فکر می‌کنید، و دست آخر عصبانی می‌شوید، ناراحت می‌گردید، و تنش بر شما حاکم می‌شود. با این رفتار در دیگران تنفری نسبت به خود ایجاد می‌کنید. آن‌ها از شما رنجش پیدا می‌کنند. وقت گرانبهای خود را صرف بحث با دیگران می‌کنید. ذهنتان منفی می‌شود. سعی می‌کنید بر مواضع خود پا بفشارید. بحث می‌کنید. سعی می‌کنید اشتباه بودن طرف دیگر را ثابت کنید. وکیل استخدام می‌کنید. به دادگاه می‌روید. می‌خواهید چه نتیجه‌ای به دست آورید؟ اینکه ثابت کنید حق با شماست.

رابرت شانزده‌ساله با تشویق دوستانش به کسی که می‌خواست عمل خلاف او را به مدیر دبیرستان گزارش کند با مشت حمله‌ور گردید. با مشت ضربه‌ای به او زد و چون او به زمین افتاد، چند لگد نثارش کرد. آن دانش‌آموز بدجوری آسیب دید. در حالی که دوستانش راه خود را گرفتند و رفتند، رابرت به خاطر عملش دستگیر شد. اگر بی‌توجه موضوع را به حال خود رها کرده بود، این اتفاق برایش نمی‌افتاد.

این اصل در موارد و موضوعات مختلفی مشاهده می‌شود. کسی با شما

بحث و مشاجره می‌کند، در بزرگراه جلوی اتومبیل شما می‌پیچد، شما را به انجام دادن کاری متهم می‌سازد، نظر اشتباهتان را در حضور دیگران اصلاح می‌کند، و شما از کوره در می‌روید.

در مواقعی کاملاً بجاست که برخوردی نشان دهید، اما تعداد این موقعیت‌ها چندان زیاد نیست. در اغلب موارد عاقلانه این است که راه خود را بگیرید و بروید.

۳۲

بگذارید نظرات جدیدی به ذهنتان راه یابد

هرگز متوجه شده‌اید که وقتی در کاری موفق نمی‌شوید، بر میزان تلاش خود می‌افزایید؟ اگر این‌گونه‌اید، بدانید که تنها نیستید. این مسئله‌ای جهانی است. و در حالی است که هرچه کمتر تلاش کنید، بهتر است.

همهٔ ما دارای فراست و درایت هستیم، چیزی که شما ممکن است اسمش را سلامت ذهنی درونی بگذارید. اما متأسفانه این درایت درونی با اندیشه‌ها، افکار، برنامه‌ها، و هراس‌های دیگری همراه می‌شود که ذهن ما را پر می‌کند. با وجود این، در حالی که شما ابر یکپارچه را می‌بینید، خورشید همچنان در آن بالاها می‌درخشد. درایت شما جایی باقی می‌ماند و منتظر است که آن را به خدمت بگیرید.

این بار که به کمکی احتیاج داشتید، کار کمی متفاوتی بکنید. به ذهن خود امکان بدهید که آرام بگیرد. گاه اتفاقات بسیار جالبی می‌افتد. به جای اینکه به ذهن خود فشار بیاورید که نظرات جدیدی خلق کند، نظرات جدید خودبه‌خود به جانب شما روان می‌شوند. تمام این فرایند در مدت چند دقیقه و در مواقعی کمی طولانی‌تر اتفاق می‌افتد. گاهی نیز همه چیز به‌سرعت حاصل نمی‌شود، اما وقتی انتظارش را ندارید، به ذهنتان خطور می‌کند.

علتش این است که پیشاپیش واقعیاتی را در ذهن خود انباشته کرده‌اید، و حالا اجازه می‌دهید که راه‌حل‌ها ظاهر شود.

زن و شوهری که چند سال قبل آن‌ها را می‌شناختم، دختر هفده‌ساله‌ای داشتند که دورهٔ دشواری را پشت سر می‌گذاشت. او به‌شدت نگران مشکلات زندگی بود. نمی‌دانست بعد از اتمام دبیرستان چه می‌خواهد بکند. همهٔ دوستانش به او توصیه کرده بودند که خوب فکر کند و ببیند چه می‌خواهد. مشکل این بود که او هرچه به این موضوع فکر می‌کرد، گیج‌تر و هراسان‌تر می‌شد.

وقتی این نقطه‌نظر ساده با او در میان گذاشته شد، پدر و مادرش به او اصرار کردند که امتحانش کند. به او گفتند: «لحظه‌ای از تصمیم‌گیری دست بردارد. وقتی انتظارش را نداری، اتفاق خوشایندی می‌افتد و موضوعی به ذهنت خطور می‌کند.»

حق با آن‌ها بود. دخترشان به کمک ذهنی متفاوت و روشن توانست در عرض چند هفته به این نتیجه برسد که کاری که به‌واقع می‌خواهد بکند رفتن به یک دانشگاه دینی محلی است. برای پدر و مادرش جالب بود که او قبلاً حتی به رفتن به دانشگاه فکر هم نکرده بود. با این حال به کمک ذهنی آرام، جوابش را به‌آسانی به دست آورد.

بعضی از جواب‌های شما ممکن است چشمگیر یا حیرت‌انگیز باشد، و بعضی دیگر نیز ممکن است بسیار ساده و معمولی باشد. اما یک نکته کاملاً روشن است: وقتی ذهن آرام و پذیرا داشته باشید، به‌راحتی به جواب‌های خود می‌رسید و می‌توانید راه‌حل‌های مناسب پیدا کنید.

۳۳

زودتر آماده شوید

بسیاری به من گفته‌اند که این پیشنهاد به آن‌ها کمک فراوان کرده است. مطمئنم وقتی به منطق واقع در پس این موضوع توجه می‌کنید، به اندازهٔ نیاز انسان به خواب و غذا بدیهی به نظر می‌رسد. مسئله اینجاست که قبل از متقاعد شدن برای درک ارزش آمادگی، به دلایل عدیده‌ای دست پیدا می‌کنید که چرا نمی‌توانید این کار را بکنید.

ما در زمانهٔ شلوغی زندگی می‌کنیم. اغلب ما فکر می‌کنیم که سرمان بیش از اندازه شلوغ است و وقت کافی نداریم. وقتی از نوجوان‌ها و بزرگ‌ترها می‌پرسید منابع تنش آن‌ها چیست، بسیاری به شما جواب می‌دهند: «نداشتن وقت کافی.» و یا اینکه: «من پیوسته در شتاب هستم.»

مسلماً در مواقعی از روز سرمان شلوغ‌تر می‌شود. در خانوادهٔ ما این زمان صبح اول وقت است. چهار نفر بیشتر نیستیم، اما به نظر می‌رسد هر روز صبح باید صدها کار انجام دهیم. عجله و شتاب تنش‌زاست.

با توجه به زمانی که صرف هر کار می‌کنیم، تجربهٔ ما از این موضوع تفاوت می‌کند. مطمئنم یکی از دلایل اینکه اشخاص تا این اندازه شتاب به خرج می‌دهند این است که به خود وقت کافی نمی‌دهند که آماده شوند. برای مثال اگر انجام دادن کارهایشان یک ساعت وقت می‌گیرد، اغلب

اشخاص حداکثر یک ساعت به خود فرصت می‌دهند که این کار را بکنند. هرگز وقت بیشتری به کارشان اختصاص نمی‌دهند و در مواقعی حتی زمان کمتری در نظر می‌گیرند. بنابراین چنانچه همه چیز طبق برنامه و بر وفق مراد پیش برود و مسئلهٔ فوق‌العاده‌ای بروز نکند، اگر عجله به خرج دهند می‌توانند کارشان را تمام کنند. در این حالت اگر همه چیز هم بر وفق مراد باشد، آن‌ها تنش فراوانی را تجربه می‌کنند.

عجله کردن تنش به همراه دارد. با عجله به هر سمت می‌دوید و نمی‌دانید که می‌توانید به برنامه‌های خود جامهٔ عمل بپوشانید یا خیر. ممکن است به پیامدهای ناشی از به‌موقع انجام ندادن کارتان فکر کنید. ممکن است فکر کنید که چه کسی از دست شما عصبانی خواهد شد. این طرز فکر تنش‌آمیز است.

گوش دادن به عذر و بهانه‌های اشخاصی که دیر می‌کنند جالب توجه است. «به اندازهٔ کافی وقت ندارم» بهانهٔ شمارهٔ یک است. توجیه دوم این است: «کارم خیلی زیاد است.» به‌ندرت به این جمله برمی‌خورید: «به اندازهٔ کافی به خودم فرصت ندادم.» متوجه تفاوت‌ها هستید؟ در یک مورد خود را قربانی زمان می‌بینید. ممکن است بارها این وضع را تجربه کنید، زیرا احساس می‌کنید اوضاع و احوال دست شما نیست. اما در مواردی دیگر خودتان را قدرتمند احساس می‌کنید، زیرا فکر می‌کنید اگر به خود فرصت کافی بدهید، این مشکل برطرف می‌شود.

اگر معمولاً مثلاً یک ساعت به خود فرصت می‌دهید تا برای رفتن به جایی آماده شوید، به خود نیم ساعت فرصت بیشتر بدهید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. به تفاوت کیفیت تجربه‌تان دقیق شوید.

می‌توانید از همین منطق برای طرح‌های بلندمدت‌تر هم استفاده کنید. مثلاً می‌توانید گزارش کاری خود را به جای اینکه در آخرین لحظه تهیه کنید، زودتر و در فرصت مناسب تهیه نمایید. می‌توانید به جای دیر فرستادن کارت تبریک تولد، آن را یک هفته زودتر پست کنید.

۳۴

از دام ۱۰ـ۹۰ فرار کنید

به نظر من این یکی از عجیب‌ترین عاداتی است که مردم گرفتارش می‌شوند. از این مهم‌تر، به نظر می‌رسد که مشمول همهٔ اشخاص هم می‌شود. اگر توجه کنید که این کار چقدر احمقانه و غیرمنطقی است، شما هم متوجه می‌شوید که نوعی دام است.

منظورم این است که اغلب ما به بدترین ۱۰ درصد زندگی خود فکر می‌کنیم. اما ۹۰ درصد بقیهٔ زندگی ما ابداً چیز بدی نیست و همان‌طور که گفتم، تنها ۱۰ درصد حوادث و اتفاقات زندگی ما ناخوشایند است.

از آن جهت این را دام می‌نامم که اغلب مردم به مشکلات توجه دارند و از کنار خوبی‌ها و منفعت‌های زندگی می‌گذرند. مسلماً هر روز با روزهای دیگر متفاوت است و بعضی از روزها به‌واقع بد هستند. برای مثال، باید روزی ده کار انجام بدهید. نُه کار شما به‌طور منطقی به‌خوبی و خوشی برگزار می‌شود، اما یکی از کارها به مشکل برمی‌خورد. حالا بگویید در آن شب بخصوص به کدام‌یک از کارهایتان بیشتر فکر می‌کنید؟ دربارهٔ کدام‌یک با پدر و مادر، خواهر و برادر، و یا دوستانتان حرف می‌زنید؟ حتماً متوجه حرف من شده‌اید.

افزون بر این، فرض کنید که در آن روز با ده نفر برخورد دارید. نُه نفر

آن‌ها اشخاصی خوشایند هستند، اما یکی از آن‌ها به‌راستی بد و ناخوشایند است. به‌ندرت پیش می‌آید که از اشخاص دربارهٔ روزشان سؤال کنم و چنین جوابی بشنوم: «روز بسیار خوبی بود. تقریباً همه با من خوش‌رفتاری کردند.» اغلب آن‌ها می‌گویند: «امروز به آدم ناجوری برخوردم. بگذار برایت تعریف کنم که چه کرد.»

توجه داشته باشید، نمی‌گویم نباید دربارهٔ لحظات ناخوشایند زندگی حرف زد. نمی‌گویم نباید دربارهٔ مسائل زندگی حرف زد. این را هم نمی‌گویم که همیشه باید به جنبه‌های خوب و مثبت زندگی بها داد. نه، این هم به شکلی دور شدن از واقعیت‌هاست. بلکه می‌گویم تعادلی میان حرف‌هایتان ایجاد کنید. آن ۹۰ درصد (یا ۸۰ درصد یا ۷۰ درصد یا هرچه که هست) هم قابل توجه است.

به این می‌ماند که به نقاشی زیبایی توجه کنید و تنها ایرادی که از آن بگیرید این باشد که بگویید نقاش بد امضا کرده است. بار دیگر نمی‌گویم که باید امضا را دوست داشته باشید، اما می‌گویم چرا تنها به مواردی که دوست ندارید بها می‌دهید؟ اگر بیشتر به آن بخش‌هایی که دوست دارید توجه کنید، از تابلو به‌مراتب بیشتر خوشتان خواهد آمد. از این گذشته، از زندگی‌تان بیشتر لذت خواهید برد. اگر به درصد بزرگ‌تر و بیشتر توجه کنید، بهتر از آن است که تنها به جنبهٔ منفی آن چشم بدوزید.

هدف در اینجا این است که از این گرایش خود مطلع شوید و بدانید در چه زمینه‌هایی توجه بیش از اندازه به جنبه‌های منفی می‌کنید. با کاربرد این راهکار متوجه می‌شوید در حالی که برخی از جنبه‌های زندگی سخت و پرتنش هستند، موارد و مسائل زیادی هم هستند که باید سپاسگزار آن‌ها باشید. وقتی متوجه این چیزها شدید و به آن‌ها فکر کردید و درباره‌شان حرف زدید، زندگی‌تان بهتر می‌شود و از شدت تنشتان کاسته می‌شود.

وقتی از جنبه‌های مثبت زندگی خود آگاه می‌شوید، راحت‌تر می‌توانید با تنش‌های زندگی روبه‌رو شوید.

برای تفریح هم که شده، این بار که با والدین یا یکی از دوستانتان حرف می‌زنید، از آن‌ها بخواهید دربارهٔ بهترین بخش روزشان برایتان بگویند. از آنها بپرسید آیا تجربهٔ خوبی داشتند؟ آیا کسی به شکلی فوق‌العاده با آن‌ها مهربان بود؟ آیا ناهار خوبی خوردند؟ آیا فکر جالبی به ذهنشان خطور کرد؟ این‌گونه به آن‌ها کمک می‌کنید به جنبه‌های مثبت زندگی خود بها بدهند.

۳۵

الگو باشید

دربارهٔ الگو داشتن حرف فراوان زده می‌شود، و تردیدی نیست که بسیار اهمیت دارد. اما به همین اندازه مهم است که الگوی خوبی باشیم. به جای اینکه دیگران را الگوی خود قرار بدهید، می‌توانید شما الگوی مناسب دیگران شوید. می‌توانید کاری کنید که دیگران به شما نگاه کنند و از شما الگو بگیرند.

وقتی به الگو فکر می‌کنید، چه چیزی به ذهنتان می‌رسد؟ برداشت من از الگو کسی است که نزد دیگران سرمشق و نمونه است، مهربان است، به اخلاقیات بها می‌دهد، سخاوت دارد، متوجه و صبور است، اندیشمند است، خود را وقف دیگران می‌کند، و بسیار پرتلاش و سختکوش است. برای اینکه این ویژگی‌ها را داشته باشید لازم نیست حتماً مشهور و سرشناس باشید. همه می‌توانند سرمشق و الگو باشند، به شَرط آنکه به این نتیجه برسند که این کار مهمی است. قهرمان دنیا یا سیاستمداری بزرگ بودن ارتباطی با الگو بودن ندارد. البته این‌ها هم می‌توانند الگو باشند، اما لزوماً الگو نیستند.

دو فرزند من نوجوانان زیادی را به عنوان الگوی خود انتخاب کرده‌اند. این الگوها برای من و فرزندانم بسیار مهم‌تر از سیاستمداران بزرگ و

ورزشکاران جهانی هستند. نوجوانانی که فرزندان من آن‌ها را الگو قرار داده‌اند زندگی عادی جوانی دارند، اما با همه مهربانند، به‌خصوص با بچه‌ها. در مدرسه خوب درس می‌خوانند و خوب کار می‌کنند. سعی دارند انسان‌های بزرگی شوند. برای من این‌ها الگوها و سرمشق‌های بزرگی هستند.

البته که موفقیت در رسیدن به دستاوردهای بزرگ اهمیت دارد، و من غیر از این توصیه‌ای نمی‌کنم. اما این‌ها صرفاً تا حدودی می‌توانند شما را به پیش ببرند. در نهایت مهم این است که شما چگونه شخصی و چگونه الگویی می‌شوید. با مردم چگونه برخورد می‌کنید؟ با موقعیت‌های تنش‌زا چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا منصف، مهربان، باملاحظه، مفید، آمادهٔ خدمت، و سختکوش هستید؟

اگر این‌هایی که گفتم هستید، بدانید که الگو هستید. مهم نیست که مشهور و محبوب باشید. شما با حضور خود، با تصمیمی که می‌گیرید، با رفتاری که به نمایش می‌گذارید، و با برخوردی که با دیگران دارید روی آن‌ها تأثیر می‌گذارید. وقتی این نکات را دربارهٔ خود بدانید، می‌توانید نسبت به کسی که هستید احساس خوبی پیدا کنید، و وقتی نسبت به خود احساس خوبی پیدا کردید، زندگی‌تان تا حدود زیادی از تنش نجات پیدا می‌کند، و از همه مهم‌تر، شاد و خوشبخت می‌شوید.

۳۶

خود را دست‌کم نگیرید

بسیاری از ما بی‌جهت برای خود تولید تنش می‌کنیم. این کار با دست‌کم گرفتن خود انجام می‌شود. نداشتن اطمینان کافی به قابلیت‌ها، شم و شهود، و خرد و درایت، بدین معناست که برای راهنمایی و حمایت باید به دیگران متکی باشیم.

علت اینکه این موضوع تا این اندازه بالقوه تنش‌آمیز است این است که ما را تشویق می‌کند خواهان تأیید و تصدیق منابع بیرون از خودمان باشیم، و این در حالی است که تأیید و تصدیق باید از درون باشد. اگر تأییدی را که به دنبالش هستیم دریافت نکنیم، مشوش و مضطرب می‌شویم. و حتی اگر این تأیید را دریافت کنیم، همیشه در این اندیشه‌ایم که آیا این آخرین تأیید شدن ما خواهد بود. هر دوی این حالت‌ها تنش‌آمیز است. وقتی احساس فشار می‌کنید، خبرهای کوچک و بی‌اهمیت در نظرتان بزرگ جلوه می‌کنند.

از سوی دیگر، وقتی اعتباری را که شایستهٔ آن هستید به خود می‌دهید و وقتی به خود اعتماد و اطمینان دارید، عهده‌دار امور هستید و می‌توانید تصدیق و تأییدی را که می‌خواهید به دست آورید. می‌توانید بیاموزید که به خود افتخار کنید، زیرا می‌دانید بدون توجه به اینکه دیگران چه می‌گویند،

شما همهٔ تلاش خود را به خرج داده‌اید. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، اعتماد و اطمینانتان افزایش می‌یابد، زیرا کمتر حواستان پرت می‌شود و انرژی کمتری را صرف حرف‌ها و نظرات دیگران می‌کنید.

این‌گونه افراد می‌دانند که بدون توجه به اینکه چقدر تلاش می‌کنند، همیشه کسانی پیدا می‌شوند که در هر حال از آن‌ها ایراد بگیرید. اما کسانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردارند، با اطمینان تصمیم می‌گیرند و می‌دانند با آنکه همیشه از تأیید و تصدیق استقبال می‌کنند، بادوام‌ترین اعتمادها و اطمینان‌ها از درون انسان نشئت می‌گیرد. آن‌ها می‌دانند کسی به آن‌ها اعتماد به نفس نمی‌دهد، بلکه این تصمیمی است که خود شخص باید بگیرد.

احساس اعتماد و اطمینان تنها در سایهٔ موفقیت نصیب نمی‌شود. وقتی نمرهٔ خوبی می‌گیرید، احساس اعتماد به نفس و توانمندی می‌کنید. این تقویتی مثبت است. در عین حال اگر بدانید که جوان بااستعداد و باهوش و با پشتکاری هستید، این به شما کمک می‌کند نمرهٔ خوب بگیرید. اعتماد اطمینان راه را برای موفق شدن شما هموار می‌سازد.

حتی اگر دانش‌آموز یا دانشجویی هستید که در همهٔ درس‌هایتان نمرهٔ بالا می‌گیرید، در موسیقی و تئاتر استعداد فراوان دارید، و یا از توانایی منحصربه‌فردی برخوردارید، اعتماد به نفس شما باید از درونتان نشئت بگیرد. باید بدانید که از ارزش زیاد برخوردارید و شایستهٔ اعتماد به نفس هستید.

زمانی با یک دانش‌آموز دبیرستانی حرف می‌زدم. قرار بود طرح تحقیقاتی پیچیده‌ای را انجام دهد. به یاد دارم از او پرسیدم: «می‌دانی چه باید بکنی؟» جواب داد: «نه صد در صد، اما مطمئن هستم که از پس آن برمی‌آیم.» این دانش‌آموز دقیقاً نمی‌دانست که چه می‌خواهد بکند، اما

مطمئن بود که می‌تواند این کار را انجام دهد، حال هر چقدر هم که وقت بگیرد. این اعتماد به نفس ناشی از آن است که پیوسته به خود تلقین کنید از صلاحیت کافی برخوردارید. خودتان را باور داشته باشید و بدانید که موفق می‌شوید.

۳۷

بر هراس از کامل کردن غلبه کنید

نمی‌دانم چیزی به نام هراس از کامل کردن وجود دارد یا اینکه ساخته و پرداختهٔ ذهن من است. اما می‌دانم که شمار کثیری از مردم گرفتار آنند. این را هم می‌دانم که این موضوع به‌شدت به اشخاص فشار می‌آورد و تولید تنش می‌کند.

تعریف من از هراس از کامل کردن این است که کاری را به‌طور کامل تمام نمی‌کنیم، زیرا می‌ترسیم اگر آن را تمام کنیم، در ما تولید تشویش و اضطراب کند. به عبارت دیگر، کارهایمان را به انتها نمی‌رسانیم و در حد تقریباً کامل شده باقی می‌مانیم.

اگر تاکنون از یک نجار یا آدمی فنی خواسته باشید کاری را در منزل شما انجام بدهد، متوجه شده‌اید که بسیاری از آن‌ها تنها بخشی از کار را انجام می‌دهند یا آن را تقریباً تمام می‌کنند، اما به‌طور صد در صد به انتهای کار نمی‌رسند؟ این را در خودتان هم تجربه کرده‌اید؟ شما هم دوستانی دارید که کار را تقریباً تمام می‌کنند، اما همهٔ آن را انجام نمی‌دهند؟

چه کسی می‌داند که چرا بسیاری از ما این گرایش را داریم؟ شاید دلیلش این است که اگر کاری را به‌طور کامل تمام کنیم، از ما می‌خواهند باز هم کار بیشتری انجام بدهیم.

اما اگر هدف شما این است که در زندگی تنش کمتری داشته باشید، به این موضوع و کاربردهای آن توجه کنید. قبل از هر چیز باید بدانید تنش همیشه وقتی ایجاد می‌شود که کار نیمه‌تمامی در انتظار کامل شدن است. وقتی کاری را نیمه‌کاره رها می‌کنید، از فهرست کارهایتان خارج نمی‌شود، بلکه همیشه در فهرست کارهای ناتمام شما باقی می‌ماند.

از این گذشته وقتی دیگران، والدین، آموزگاران، کارکنان، و مشتریان پیوسته به شما فشار می‌آورند که کاری را تکمیل کنید، در خود احساس فشار می‌کنید.

یکی از اشکالات کار این است که اشخاص به آنچه انجام داده‌ایم کاری ندارند. برای آن‌ها مهم این است که چه بخشی از کار انجام نشده است. درست یا غلط، پدر و مادر همیشه آن ۱۰ درصد اتاقتان را که مرتب نشده است می‌بینند و به آن ۹۰ درصد که انجام شده کاری ندارند. آموزگارتان هم اگر همهٔ مسائل را به استثنای یکی حل کرده باشید، از شما می‌پرسد: «چرا این مسئله را حل نکردی؟» نمی‌گوید: «چه عالی است که این‌همه مسئله را حل کرده‌ای.» اگر من قرار است این کتاب را در ۱۰۰ فصل تمام کنم، اگر ۹۹ فصل را بنویسم و آخری را ننویسم، ناشرم به من خواهد گفت چرا فصل آخرش را ننوشته‌ای.

یکی از ساده‌ترین راه‌های کاستن از این تنش آن است که تلاش کنیم کارهایمان را تمام کنیم. اگر در حد توانایی شماست، صد دِر صد کارتان را تمام کنید. این‌گونه، از شر ده‌ها تُن تنش خلاص می‌شوید.

ممکن است با خود بگویید که این کار را بعداً تمام می‌کنم، اما اگر همین حالا این کار را بکنید، از شدت تنش خود به مقدار زیاد کم می‌کنید.

۳۸

به امکان‌ها توجه داشته باشید

یکی از اسرار آرام و شاد بودن امیدوار باقی ماندن است، و بی‌تردید یکی از بهترین راه‌های امیدوار باقی ماندن، دیدن امکان‌هاست.

البته به‌سادگی می‌توان امید از دست داد و امکان‌ها را ندید، و این وقتی اتفاق می‌افتد که جذب مشکلات می‌شویم، چشم‌انداز خود را از دست می‌دهیم، و خوش‌بینی‌مان در سایهٔ ترس و هراس قرار می‌گیرد. فراموش می‌کنیم که تاکنون چند بار بر موانع و مشکلات غلبه کرده‌ایم و چقدر می‌توانیم انعطاف داشته باشیم.

بهترین راهی که برای شناسایی امکان‌ها داریم این است که به گذشتهٔ زندگی خود فکر کنیم و ببینیم چند بار توانسته‌ایم از این امکان‌ها استفاده کنیم. به گذشته بیندیشید و ببینید چند بار فکر کردید که نمی‌توانید کاری را صورت دهید و بالاخره توانستید آن کار را انجام بدهید. به یادتان بیاید چند بار تاکنون اتفاق افتاده که فکر کنید نمی‌توانید مسئله‌ای را حل کنید یا دوستان جدیدی پیدا کنید، و بعد توانستید همهٔ این کارها را بکنید. به یاد زمانی بیفتید که گفتید این چالش بزرگی است، از عهدهٔ آن برنمی‌آیم، و بعد به‌راحتی آن کار را انجام دادید.

شما توانسته‌اید چالش‌های مختلفی را پشت سر بگذارید. هریک از این

موفقیت‌ها به شما کمک کرده تا کسی که امروز هستید باشید. کاملاً غیرمنطقی است اگر فکر کنید دوباره نمی‌توانید موفق شوید، زیرا می‌توانید. این کار از شما ساخته است.

بت شانزده‌ساله سه بار در سه سال اسباب‌کشی کرده بود. به محض اینکه با کسی دوست می‌شد، پدرش مجبور می‌شد به خاطر شغلش به مکان دیگری برود. بت در کوتاه‌زمانی خودش را در شهر دیگری می‌یافت و باید به مدرسهٔ جدیدی می‌رفت که در آنجا حتی یک نفر را نمی‌شناخت.

او به‌آسانی می‌توانست به حال خودش دل بسوزاند. اما به جای آن، به امکان‌ها توجه داشت، به این امیدوار بود که دوستان جدیدی پیدا کند.

او به من گفت که همین تصمیم ساده او را نجات داده. به جای اینکه به فلاکت خود بیندیشد و در اندوه فرو رود، به این فکر می‌کرد که دوستان جدیدی پیدا کند، و این کار را می‌کرد. هر بار که به شهر جدیدی می‌رفت، چشمانش را می‌گشود و دریچه‌های دلش را باز می‌کرد تا دوستان جدیدی بیابد.

وقتی به جای محدودیت‌ها به امکان‌ها توجه کنید، دنیای جدیدی به رویتان گشوده می‌شود و به خوش‌بینی و فرصت‌های مناسب می‌رسید، زیرا کمتر از نگرانی و هراس تأثیر می‌گیرید و از آنجایی که روحیهٔ خوش‌بینی پیدا می‌کنید، هر روز که می‌گذرد خوش‌بین‌تر می‌شوید.

۳۹

تمرین کنید که
به چیزهای بی‌اهمیت بها ندهید

ما در دنیای به‌شدت پرتنشی زندگی می‌کنیم. احتمالاً به همین دلیل است که این‌همه خشونت پیرامون خود را می‌بینیم، به همین دلیل است که نوجوان‌ها تا این حد از خود خشونت نشان می‌دهند و ناخشنودند.

مثلاً برای کسی که هرگز نیاموخته در زندگی خود سخت نگیرد، چه اتفاقی می‌افتد؟ چه اتفاقی می‌افتد اگر هر چیز کوچک و بی‌اهمیتی را بی‌تناسب بزرگ کنیم؟ اگر الگوهای شما به شما آموخته باشند که بی‌اهمیت‌ترین مسائل را بزرگ‌نمایی کنید و یا کوچک‌ترین اشتباهات را بزرگ و بی‌تناسب ببینید، چه اتفاقی می‌افتد؟ به‌طور منطقی اگر نتوانید حتی کوچک‌ترین و جزئی‌ترین مسائل خود را با صبر و حوصله برگزار کنید و اگر نتوانید در برخورد با این مسائل خونسردی خود را حفظ نمایید، واکنش‌های شما افزایش خواهد یافت. کسی که نتواند اشکالی جزئی در تلویزیون خود را تحمل کند، هرگز نخواهد توانست بعدها با مسائل مشکل‌تر و جدی‌تر زندگی برخورد مناسب داشته باشد.

همهٔ ما لزوماً دربارهٔ همهٔ مسائل بزرگ‌نمایی نمی‌کنیم، اما شمار کثیری

از ما فاقد خونسردی و درایتی هستیم که با این قبیل مسائل با خونسردی برخورد نماییم.

برای اینکه به این درایت برسیم باید با مسائل جزئی و بی‌اهمیت شروع کنیم و بر موفقیت خود بیفزاییم. می‌توانید موضوعی را انتخاب کنید که ناراحت‌کننده است، اما کوچک است و اهمیت چندانی ندارد. برای مثال، می‌توانید با خواهر و برادر کوچک‌تر خود کمتر سختگیری کنید. مهم نیست اگر بدون اینکه درِ اتاق شما را بزنند، به درون اتاق بیاید. با دوستان خود دربارهٔ مشکلی که در تدریس آموزگارتان دیده‌اید بحث نکنید. ممکن است مادرتان از شما بخواهد در خانه کاری انجام دهید که دوست ندارید، اما کاری لازم و ضروری است. شاید بتوانید بدون اینکه ناراحت شوید این کار را انجام دهید. باید بیاموزید که به‌عمد و قصد از خود مقاومت کمتری نشان دهید و بیشتر همکاری کنید. این‌گونه انرژی منفی کمتری را به خاطر این مباحث احساس می‌کنید و انرژی بیشتری برایتان باقی می‌ماند تا از زندگی لذت ببرید و با دوستانتان اوقات بهتری داشته باشید. دیری نمی‌گذرد که اقلام فهرست کارهای بی‌اهمیت شما افزایش می‌یابد.

برخورد نکردن با مسائل جزئی آن‌قدرها آسان نیست. تنها در صورتی موفق می‌شوید که آن‌ها را کم‌اهمیت‌تر ارزیابی کنید. اما زمانی که این کار را می‌کنید، از شدت تنش شما کاسته می‌شود و عملکردتان بهبود می‌یابد و زندگی‌تان از شادی و نشاط بیشتری برخوردار می‌گردد.

۴۰

ناراحتی‌های خود را پنهان نگه ندارید

ناراحتی‌های عاطفی به اندازهٔ کافی دردناک هستند، اما وقتی این دردها را نزد خود نگه می‌دارید و بروز نمی‌دهید، بر شدت ناراحتی خود می‌افزایید. ناراحتی‌های عاطفی خود را پنهان نکنید. به جای آن از فرصت استفاده کنید و با دیگران تماس و ارتباط برقرار کنید. این کار سبب می‌شود احساس قدرت بیشتری بکنید. این‌گونه می‌تواند راحت‌تر و کامل‌تر التیام پیدا کنید. وقتی رنج می‌برید، به دیگران توجه کنید. این‌گونه به احساس آرامش دست پیدا می‌کنید. بدانید که مردم منبع بسیار مهمی برای حمایت و قدرت بخشیدن هستند.

بسیاری آلام خود را نزد خود حفظ می‌کنند و با کسی در میان نمی‌گذارند، زیرا نگران هستند اگر ناراحتی‌های خود را با دیگران در میان بگذارند، باری بر دوش آن‌ها باشند.

طی سال‌ها با روان‌درمانگرهای مختلفی آشنا شده‌ام. از آن‌ها پرسیده‌ام به نظرشان بزرگ‌ترین خدمتی که به بیماران خود کرده‌اند چه بوده. آن‌ها معتقدند بیشترین خدمتی که به بیماران خود کرده‌اند این بوده که به آن‌ها توجه و علاقه داشته و گوش شنوای آن‌ها بوده‌اند. برای آن‌هایی که حرف می‌زنند، شنیدن شدن حرف‌هایشان بسیار التیامبخش است.

مسلماً همه از توان مالی کافی برای مراجعه به روان‌درمانگر برخوردار نیستند، اما اگر مراجعه به روان‌درمانگر لازم است، باید این کار را کرد. بسیاری از مدارس مشاور روان‌درمانگر دارند. این مشاور ممکن است بتواند به شما کمک کند. بسیاری از نهادها و مؤسسات معنوی هم این امکانات را دارند. از این‌ها که بگذریم، دوستان و افراد خانواده هم هستند. این اشخاص بیش از هر کسی می‌توانند به حرف‌های شما گوش دهند. شما را بهتر از هر کسی می‌شناسند و بیش از هر کسی به شما رسیدگی می‌کنند.

با آنکه بسیاری از نوجوان‌ها خجالتی‌تر از آن هستند که این کار را بکنند، ماساژ منظم و حساب‌شده می‌تواند به‌شدت التیامبخش باشد. لمس بدنی مناسب به‌شدت مهم است، به‌خصوص آنکه بسیاری از نوجوان‌ها اصلاً لمس نمی‌شوند. بررسی‌های مختلف نشان داده که اشخاص به لمس شدن احتیاج دارند. ماساژ خوب یکی از قدرتمندترین چیزهایی است که می‌توانید تجربه کنید.

مانند روان‌درمانی، ماساژ حرفه‌ای و تخصصی ممکن است گران تمام شود، از این رو همه نمی‌توانند از آن بهره‌مند باشند. ممکن است یکی از دوستان یا اعضای خانواده بتواند شما را ماساژ بدهد. قول می‌دهم کسی پیدا می‌شود که این کار را بکند. من و دخترم، کنا، گاهی اوقات این خدمت را در حق یکدیگر می‌کنیم. من در زندگی‌ام به‌ندرت به کسانی برخورده‌ام که علاقه‌ای نداشته باشند که کسی پشتشان را ماساژ بدهد.

می‌دانم که داشتن تألم عاطفی موضوع بی‌اهمیتی نیست، با این حال احساس کردم بهتر است این راهکار را با شما در میان بگذارم، به این دلیل که بسیاری از نوجوان‌ها دردهای عاطفی خود را پنهان می‌کنند و با کسی در میان نمی‌گذارند، و این در حالی است که وقتی با تألمی روبه‌رو هستید، مهم است که آن را با دیگران مطرح کنید.

۴۱

سعی کنید اولین تأثیرتان بر دیگران، تأثیر خوبی باشد

اگر این راهکار را به ذهن بسپارید، تا حدود زیادی از میزان تنش شما در زندگی کاسته شود. اگر بتوانید در برخورد اول روی دیگران تأثیر مطلوب بگذارید، مجبور نیستید برداشت بد دیگران از خود را جبران کنید.

دوست داشته باشید یا نداشته باشید، تأثیر اولی که بر دیگران می‌گذارید از اهمیت فراوان برخوردار است. شنیده‌ام که اشخاص تحت تأثیر اولین برداشت خود از دیگران، در مورد آن‌ها تصمیم می‌گیرند. علت اهمیت شروع خوب این است که وقتی عقیده‌ای شکل می‌گیرد، تغییر دادن آن دشوار است. بنابراین اگر اشخاص شما را غیردوستانه ارزیابی کنند و یا اگر برداشتشان این باشد که رفتار و کردار مناسبی ندارید، بعید است که تغییر موضع بدهند و با شما رفتار خوب و شایسته‌ای را به نمایش بگذارند. در مواقعی هم ممکن است با شما بد برخورد کنند و یا رفتار غیردوستانه‌ای را به نمایش بگذارند. شما دلیل دیگری به آن‌ها نداده‌اید که جز این با شما رفتار کنند. همین تأثیرات منفی اولیه است که باعث می‌شود کسی بگوید: «نمی‌دانم مشکلش چیست، اما از او خوشم نمی‌آید.»

از سوی دیگر، اگر کسی از همان اول از شما خوشش بیاید، یعنی اگر از اول تأثیر خوبی روی او بگذارید، ممکن است در بدترین حالت نسبت به شما بی‌طرف باشد. در بسیاری از مواقع آن شخص از مسیر خود خارج می‌شود تا با شما رفتار خوبی را به نمایش بگذارد. این‌گونه، زندگی‌تان به‌مراتب آسان‌تر می‌شود. به عبارت دیگر، اندکی تلاش منافع قابل ملاحظه‌ای برای شما به دنبال خواهد آورد.

وقتی شروع خوبی داشته باشید، تأثیر مثبت شما خودش را تغذیه می‌کند. شما آدم خوبی جلوه‌گر می‌شوید، از این رو اشخاصی که با آن‌ها ملاقات می‌کنید از همان آغاز از شما خوششان می‌آید. احساس خوبی دربارهٔ شما پیدا می‌کنند و به شکل مثبت درباره‌تان می‌اندیشند. وقتی با شما حرف می‌زنند، بحثتان دربارهٔ چیزهای مثبت خواهد بود. وقتی با دیگران حرف می‌زنند و اسم شما مطرح می‌شود، درباره‌تان مثبت صحبت می‌کنند. اگر سؤالی داشته باشید و یا خواهان لطفی باشید، آن اشخاص دلیلی نخواهند داشت که از کمک کردن به شما اجتناب کنند یا به سؤالات شما جواب ندهند.

یکی از بدترین تأثیرات اولیه‌ای که من روی کسی گذاشتم، مربوط به زمانی بود که نوجوان بودم و به یکی از همسایه‌ها معرفی شدم. وقتی به آن همسایه معرفی شدم، با یکی از دوستانم بودم. هر دوی ما تا حدودی رفتار بی‌ادبانه‌ای را به نمایش گذاشتیم. البته رفتارمان خیلی بد و وحشتناک نبود، اما از ادب و نزاکت فاصله داشت. با او تماس چشمی برقرار نکردم و به جای اینکه بگویم «از دیدنتان خوشحالم آقا»، زیر لبی چیزی گفتم.

حالا وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم همین طرز رفتارم برای من مشکلات فراوان ایجاد کرد. آن همسایه نخواست با من کار زیادی داشته باشد. مرا به حیاط منزلش راه نمی‌داد. دربارهٔ سگم زیاد شکایت می‌کرد و

به نظر می‌رسید از هر کاری که می‌کنم ناراحت است. تقریباً مطمئنم اگر سعی کرده بودم به مدت ۳۰ ثانیه خوشایند باشم و با او رفتاری محترمانه و دوستانه به نمایش بگذارم، روابط ما مسیری متفاوت می‌پیمود.

وقتی تأثیر اولیهٔ خوبی بر جای می‌گذارید نه‌تنها کار درستی انجام می‌دهید و صمیمیت خود را نشان می‌دهید، بلکه به خودتان هم لطف می‌کنید. این‌گونه زندگی راحت‌تری خواهید داشت و زندگی‌تان تنش کمتری پیدا می‌کند.

۴۲

از گفتن «نشانت می‌دهم» اجتناب ورزید

یکی از دوستانم داستانی را دربارهٔ نوجوانی به نام شون برایم تعریف کرد که از دست پدر و مادرش عصبانی بود. او می‌خواست به پدر و مادرش درسی بدهد و یا به شکلی علیه آن‌ها کاری صورت دهد. فکر می‌کرد به این منظور بهترین کاری که می‌تواند بکند این است که در درس ریاضی مردود شود. فکر می‌کرد این‌گونه «نشانشان می‌دهد»، زیرا پدر و مادرش دبیر ریاضی بودند.

مشکل این بود که به‌راستی ریاضی را دوست داشت و در آن نمرات خوب می‌گرفت.

دوستم راه‌حل زیر را ارائه داد. از او پرسید: «می‌توانی با تمام وجود برای گرفتن نمرهٔ خوب در درس ریاضی تلاش کنی و سپس از معلمت بخواهی که به تو دو کارنامهٔ متفاوت برای درس ریاضی بدهد ــ یکی با نمرهٔ اصلی‌ات که عالی است و دیگری گزارشی که نشان بدهد مردود شده‌ای؟ این‌گونه هم برای خودت قبول می‌شوی، و هم در ظاهر نمرهٔ مردودی می‌آوری که پدر و مادرت آن را می‌بینند.»

شون خندهٔ بلندی کرد و فکر کرد پیشنهاد بسیار خوبی است.

نکته اینجاست که همه ناراحت می‌شویم، و بعید نیست که در این

حالت بخواهیم از سیاست «نشانت می‌دهم» استفاده کنیم. واقعیت این است که این اقدامی مخرب علیه خود است. درست است که شون پدر و مادرش را بهتزده می‌کرد و آن‌ها نومید می‌شدند، اما اگر این کار را می‌کرد، در نهایت او بودِ که بهای آن را می‌پرداخت، نه پدر و مادرش.

همهٔ ما چنین اشتباهی مرتکب شده‌ایم، و این بدان معنا نیست که کار خوبی کرده‌ایم. دختر جوانی را در دبیرستان می‌شناختم که به آواز خواندن علاقهٔ شدید داشت، اما در دستهٔ همسرایان نمی‌خواند، زیرا همیشه در پی آن بود که «به پدر و مادرش نشان بدهد.» حاضرم شرط ببندم او اگر به گذشتهٔ خود نگاه کند، از این رفتارش پشیمان می‌شود.

می‌دانم وقتی عصبانی هستید کار دشوار می‌شود. برای من هم همین‌طور است. دلمان می‌خواهد حقانیتمان را ثابت کنیم، اما اگر قدمی به عقب برداریم و به این دام نگاه کنیم، احتمالاً حاضر نمی‌شویم دست به این کار بزنیم.

۴۳

بی‌عیب نبودن صد در صد را تجربه کنید

یکی از علل مهم تنش در نوجوان‌ها، میل آن‌ها به کامل بودن است. توجه داشته باشید کمال‌طلبی به هر شکل که باشد، مغایر با احساس خوشبختی است. اگر خوب دقت کنید، نیاز به کامل بودن و میل به داشتن آرامش درون با هم در تضادند.

هر وقت بخواهیم چیزی کامل باشد، یعنی بهتر از آنچه هست باشد، ناراضی هستیم. به جای اینکه به خاطر آنچه هستیم سپاسگزار باشیم و از آنچه داریم خشنود و شاد، همیشه به این فکر می‌کنیم که چه اشکالی در ما هست. چیست که نداریم، چه چیزی است که باید بهبود پیدا کند، کدام کار است که باید شکل متفاوتی داشته باشد؟

بارها و بارها از نوجوان‌ها شنیده‌ام که می‌گویند: «می‌خواهم در بهترین حد خود ظاهر شو. از آنچه هم‌اکنون هستم و از کاری که می‌کنم راضی نیستم.» این نگرش زمینه‌ساز ناخشنودی از زندگی است. چگونه می‌توانید در زندگی خوشبخت باشید اگر بدانید هرگز از خودتان راضی و خشنود نخواهید شد؟

این راهکار هیچ تضادی با این ندارد که سعی کنید در بهترین حد خود ظاهر شوید، منافاتی با این ندارد که برای رسیدن به خواسته‌هایتان تلاش

کنید، ارتباطی به این ندارد که در زندگی تن به رقابت بدهید. بلکه منظور این است که کمتر به نواقص و ناکامی‌های خود فکر کنید. بی جهت در این دام گرفتار نشوید که بخواهید در هر حال بهتر شوید و گمان نبرید که اگر بهتر نشوید، به احساس خوشبختی نخواهید رسید.

جین در نوجوانی آموخت که هرگز راضی نباشد. از این رو نتوانست به دانشگاهی که به آن علاقه‌مند بود برود، چهار سال تمام در دانشگاهی که او را پذیرفته بود، ناراضی به سر برد. به جای اینکه از تجربهٔ دانشگاه لذت ببرد، چهار سال در اندوه زندگی کرد و در یأس و نومیدی به سر برد.

من این راهکار را «تجربهٔ بی‌نقص نبودن» نام داده‌ام، زیرا وقتی از نیاز به بی‌نقص بودن دست می‌کشید، به این نتیجه می‌رسید که در کامل نبودن کمالی هست. خداوند می‌داند که چه می‌کند. عالم هستی می‌داند که چه می‌کند. همه چیز در حد خود عالی و بی‌کم و کاست است.

به عبارت دیگر، باید بدانیم ما دقیقاً در همان جایی هستیم که باید باشیم، هر چند ممکن است این را متوجه نشویم. اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم بخشی از سفر ماست، هر چند علاقه‌ای به اشتباه کردن نداریم و مطمئناً همهٔ تلاش خود را می‌کنیم که مرتکب اشتباه نشویم.

جین وقتی به گذشتهٔ خود نگاه کرد، به این نتیجه رسید که دانشگاهی که در آن درس خوانده بود عالی است. او توانست شغل بسیار خوبی به دست آورد. در دانشگاه با کسی که بعداً شوهر او شد آشنا گردید. آن‌ها تشکیل خانواده دادند و در حال حاضر زوج خوشبختی هستند.

۴۴

جرئت کنید و اخلاق‌گرا باشید

اغلب اشخاص قبول دارند که اخلاق‌گرا بودن کار درستی است. پایبند اخلاق بودن به معنای منصف و منطقی بودن است، نه حریص بودم. بدان معناست که نه‌تنها به چیزی که به سود شماست توجه داشته باشید، بلکه به آنچه درست و صادقانه است مهر بورزید.

اما اخلاقی بودن جنبه‌های دیگری نیز دارد که داشتن اطلاع از آن ارزشمند است. این چیزی است که تنش را از شما دور می‌کند. وقتی در اعماق وجود خود می‌دانید که در هر حال انسانی صادق و امین و منصف هستید، اتفاقی معجزه‌آسا می‌افتد.

ما آلیس چهارده‌ساله را استخدام کردیم تا از فرزندمان در غیاب ما پرستاری کند. شبی دیر به منزل رسیدیم. آلیس را به خانه‌اش رساندم و به او مزدی را که فکر می‌کردم برای شش ساعت بچه‌داری منصفانه است پرداخت نمودم. از من تشکر کرد و به خانه‌اش رفت. وقتی ده دقیقه بعد به خانه رسیدم، تلفن زنگ زد. آلیس بود. گفت: «خیلی می‌بخشید که مزاحم شدم، اما باید بگویم فکر می‌کنم اشتباه کرده‌اید، برای اینکه پول بیش از اندازه به من داده‌اید.» معلوم شد اشتباهی به او ۲۰ دلار اضافه پرداخته‌ام.

از او تشکر کردم و پرسیدم چرا تصمیم گرفته تا این حد صادق باشد. در

جوابم گفت: «برای اینکه کار درست همین است. وجدانم اجازه نمی‌دهد که چنین پولی را خرج کنم.»

جای تعجبی ندارد که آلیس تا این اندازه با خودش راحت بود و از اعتماد به نفس فراوان بهره داشت. اینکه در زمینهٔ دریافت پول بیش از اندازه صداقت نشان داد، بخشی از صداقت کلی او بود. صادق بودن برای او امری ذاتی بود.

انسان‌های پایبند اخلاق، احساس محبتی غریزی نسبت به دیگران دارند. هرگز کاری نمی‌کنند که کسی آسیب ببیند، و مطمئناً از روی عمد این کار را نمی‌کنند. هرگز تقلب و ریاکاری و دزدی نمی‌کنند.

انسان‌های پایبند اخلاق هرگز به خاطر اعمال و رفتارشان ناراحت نمی‌شوند. آن‌ها خودخواه نیستند. بی‌صداقت هم نیستند. به خودتان اطمینان دارند، زیرا به وجدان خود اعتماد می‌کنند. دیگران هم به آن‌ها متکی هستند و به آن‌ها اطمینان می‌کنند، زیرا قابل اعتماد هستند.

اینکه جرئت به خرج دهید و اخلاق‌گرا باشید، تصمیمی است که هرگز از آن متأسف نخواهید شد. به طرزی زندگی خواهید کرد که می‌دانید بهترین کسی هستید که می‌توانید باشید. آرامش درون را کشف می‌کنید، به خودتان افتخار می‌کنید، و مجبور نیستید نگران پیامدهای منفی ناشی از عدم صداقت و یا رفتارهای غیراخلاقی باشید. آزاد و رها و خوشبخت خواهید بود.

۴۵

ضدضربه باشید

یکی از دلایل اینکه تحت تأثیر رفتار دیگران عصبی می‌شویم این است که اهدافی متناقض داریم. اگر خواهان زندگی شاد و سعادتمندی هستید، باید بتوانید ضربات دریافتی را تحمل کنید و به عبارتی ضدضربه شوید.

با واقعیت‌ها برخورد کنید. همیشه کسانی هستند که به شما فشار می‌آورند و ضربه وارد می‌کنند. در اغلب موارد قصدی در کار نیست، اما در مواقعی هم این کار به‌عمد انجام می‌شود. نباید از این امر تعجب کنید. زندگی به همین شکل است. اگر انتظار داشته باشید همه با شما به شکلی که دوست دارید رفتار کنند، و اگر بخواهید سعادت و رضایت را به زمانی موکول کنید که هیچ کس شما را آزار ندهند، باید تا آخر عمر در تنش به سر ببرید.

مدبرانه‌تر این است که ضدضربه شوید. می‌دانید چقدر بهتر و عاقلانه‌تر است که هرگز به دلیل رفتار دیگران ناراحت نشوید؟ این بدان معنا نیست که نخواهید یا ترجیح ندهید که اشخاص به طرز خاصی رفتار کنند.

به جای اینکه در برابر دیگر مقاومت به خرج دهید، پذیرای رفتار آنان باشید. به جای اینکه بگویید از این متنفرم، به مسئله به شکل دیگری نگاه

کنید. به خود بگویید نباید اجازه دهم ناراحتم کند.

ممکن است وقتی تصمیم به این کار بگیرید، به این نتیجه برسید که چقدر آسان است. با چیزهای ساده شروع کنید. مثلاً وقتی کسی به شما حرف نامربوطی می‌زند، تمرین کنید که عصبانی نشوید. فراموش کنید. رها کنید، و به راه خود ادامه دهید. اگر از روی عادت واکنش نشان می‌دهید، باز هم ناراحت نشوید. همهٔ ما این‌گونه رفتار می‌کنیم.

اما با کمی تلاش و جدیت، به موقعیتی می‌رسید که اقدامات دیگران روی شما تأثیر نمی‌گذارد. در این زمان آمادگی پیدا می‌کنید که با مشکلات بیشتری روبه‌رو گردید.

توجه داشته باشید که همه می‌توانند از رفتارهای دیگران ناراحت شوند. اما باید بدانید رمز موفقیت در این است که ناراحت نشویم. باید در کمال آرامش باقی بمانیم و وقتی آزارمان می‌دهند، ناراحت نشویم.

۴۶

به نشانه‌های درونی خود اعتماد کنید

شما به عنوان نوجوان، از این بخت خوش برخوردارید که نشانه‌های درونی داشته باشید. این‌گونه به‌خوبی متوجه می‌شوید که روی خط حرکت می‌کنید یا از خط بیرون زده‌اید. این علامت که صرفاً از احساسات شما نشئت می‌گیرد، به شما می‌گوید به جانب تنش، سردرگمی، و تضاد و تعارض پیش می‌روید یا در وضعیت مطلوب قرار دارید.

ارتباط قدرتمندی میان اندیشهٔ شما با احساستان هست. وقتی فکر می‌کنیم، بلافاصله اثرات اندیشهٔ خود را احساس می‌کنیم. این در یک لحظه اتفاق می‌افتد. برای مثال، اگر هدف شما این بود که بلافاصله در همین لحظه عصبانی شوید، چه باید بکنید؟ جواب این است که باید به موضوعی فکر کنید که شما را بلافاصله عصبانی کند. تنها این‌گونه است که به احساس عصبانیت می‌رسید. اگر احساس حسادت می‌کنید، معنایش این است که اندیشهٔ حسادت دارید. اگر احساس می‌کنید که عجله و شتاب دارید، افکار شتابزده دارید. اگر احساس می‌کنید که شاد هستید، اندیشه‌های خوشایند دارید.

این ابزار ذهنی قدرتمندی است که در اختیار شماست. فرض کنیم که روز خوبی را پشت سر گذاشته‌اید و افکار خوشایندی دارید. بی‌تردید در

این حال اندیشهٔ شما به سودتان کار می‌کند. نیازی به تعدیل ندارید. به روزتان ادامه می‌دهید. اما بعداً ممکن است عصبانی و ناراحت شوید.

درست مانند صدای زنگی که بلند می‌شود، احساستان می‌گوید که اندیشهٔ شما عصبانی شده است. موضوع مهمی نیست. خیلی ساده، اطلاعات خوبی است. احساسات شما مانند علامتی هشداردهنده یا چراغ خطر روی داشبورد اتومبیل شماست. وقتی مشکلی پیش می‌آید، چراغ قرمز یا چراغ خطر علامت می‌دهد.

درک علائم خطر جسمانی آسان است. برای مثال اگر قوزک پایتان در برود و ورم کند، درد ناشی از آن به شما اطلاعات می‌دهد. به شما می‌گوید به قوزک پایتان فشار نیاورید. به شما می‌گوید که زمان مناسبی برای بازی تنیس نیست.

به همین شکل، احساسات شما هم برای شما اطلاعات مهمی را مخابره می‌کند. مثلاً اگر خشمگین هستید، احساستان به شما می‌گوید که اندیشه‌تان عصبانی شده است. ممکن است لازم باشد قدمی به عقب بردارید و بگذارید اندیشهٔ خشم در شما فروکش کند. وقتی صرف کنید و چند نفس عمیق بکشید. توجه داشته باشید که خشم از درون شما شکل می‌گیرد، نه از جهان. این یکی از دشوارترین و در ضمن مهم‌ترین بینش‌هایی است که می‌توانید داشته باشید. می‌تواند در تمامی جنبه‌های زندگی به شما کمک کند. به شما کمک می‌کند بی‌جهت به خاطر هیچ و پوچ ناراحت نشوید.

این بدان معنا نیست که احساس خشم بد و اشتباه است. بدان معنا نیست که نباید خشمگین شوید. تنها معنایش این است که احساسات شما راهنمای شماست. به شما می‌گوید آنچه در ذهنتان می‌گذرد مولد است. یا تولید مسئله و اشکال می‌کند.

۴۷

به تماشای غروب خورشید بنشینید

ممکن است فرد بدبین ایرادگیر بگوید: «چه پیشنهاد خوبی! به‌خصوص برای نوجوان‌ها عالی است.» یا «از این سطحی‌تر پیشنهادی نداری؟» اما می‌دانید چیست؟ این اشخاص سخت در اشتباهند. نکته این است که بسیاری از کارهای بسیار جالب و قدرتمند، هزینه‌ای در بر ندارند و بسیار ساده هستند.

زمانی را صرف می‌کنید و به تماشای زیبایی طبیعت می‌روید ــ مثلاً به تماشای غروب خورشید یا طلوع آن می‌نشینید، به تماشای ریزش باران و باریدن برف می‌نشینید، یا گیاه زیبایی را تماشا می‌کنید. با انجام دادن این کارها به‌طور مستمر، به خود خاطرنشان می‌کنید که آرام بگیرید و از زندگی لذت ببرید. می‌توانید با زیبایی‌هایی که پیرامون شماست شروع کنید. هرچه کاری را بیشتر بکنید، در آن بهتر می‌شوید. دیری نمی‌گذرد که می‌بینید سایر جنبه‌های زندگی هم زیبایی خود را دارند. وقتی زندگی‌تان مملو از سپاس و تشکر می‌شود، همه چیز آسان‌تر به نظر می‌رسد و تهدید از میان می‌رود. کمتر نگران و ناراحت می‌شوید که کاش وضع به گونهٔ دیگری می‌بود، بیشتر می‌توانید از خودتان لذت ببرید، و بیشتر می‌توانید زندگی را دوست داشته باشید.

می‌توانید معجزهٔ زندگی را لمس کنید، و وقتی این اتفاق می‌افتد، دیگر علاقهٔ چندانی ندارید که برای تولید معجزه به سراغ اقدامات مصنوعی و مضر بروید.

اما این تنها دلیلی نیست که می‌گوییم به تماشای غروب خورشید بنشینید و از زیبایی‌های زندگی لذت ببرید. این‌گونه نه‌تنها شادمان‌تر می‌شوید، بلکه اطرافیان شما هم تحت تأثیر نگرش و روحیهٔ شما قرار می‌گیرند. انگار به دیگران هم اجازه می‌دهید همین کار را بکنند.

به جسیکای هفده‌ساله گفتم روزی چند دقیقه وقت صرف کند و از زیبایی‌های طبیعت لذت ببرد. وقتی به توصیهٔ من عمل کرد، گفت که زندگی خانوادگی‌اش آرام‌تر شده است. پدرش و حتی برادر کمسالش از او پرسیده بودند که چه می‌کند. بعد از او خواسته بودند آن‌ها را هم با خود ببرد.

وقتی سپاس و قدرشناسی از در وارد می‌شود، سر و صدا و شتاب و هیاهو کاهش می‌گیرد.

امیدوارم از همین امروز از این راهکار استفاده کنید. از زیبایی آنچه خواهید دید لذت خواهید برد. به احساس بهتری خواهید رسید.

۴۸

دست‌کم روزی هشت صفحه مطالعه کنید

یکی از دوستان و یکی از مرشدان من، زمانی شماری کثیر از کتاب‌های یک نویسنده را به من هدیه کرد. از او تشکر کردم، اما احساس کردم خواندن بیست و شش کتاب از یک نویسنده کار ساده‌ای نیست. وقتی اولین کتاب را باز کردم، چشمم به دستنویسی افتاد که بصیرتی ارزشمند به زندگی من اضافه کرد. نوشته از این قرار بود: «رسیدن به بینش یکشبه اتفاق نمی‌افتد. روزی هشت صفحه از این مجموعه را بخوان تا بعد از سه سال تمام کتاب‌ها را خوانده باشی.»

انگار چند تُن آجر روی من ریخته بودند. خواندن هشت صفحه در روز چند دقیقه بیشتر وقت نمی‌گیرد، اما پس از گذشت چند سال صفحات کتاب‌های خوانده شده روی هم انباشته می‌شود. اگر هر روز هشت صفحه کتاب بخوانید، در یک سال ۳۰۰۰ صفحه می‌شود.

مسلماً من دربارهٔ دست‌کم هشت صفحه در روز، آن هم سوای آنچه در مدرسه و دانشگاه می‌خوانید حرف می‌زنم. روزنامه‌ها، مجلات، اینترنت، و غیره را هم به این بیفزایید. خواندنی که من به آن اشاره دارم اضافه بر صفحاتی است که طبق معمول و با توجه به کارتان مطالعه می‌کنید. خود من همیشه چند جلد کتاب کنار تختم دارم. معمولاً قبل از خواب چند

صفحه‌ای می‌خوانم. چند صفحه هم صبح اول وقت که از خواب بیدار می‌شوم می‌خوانم. بعضی دوست دارند وقتی کتابی در دست می‌گیرند، آن را از ابتدا تا انتهایش بخوانند و سپس به بعدی بپردازند. بعضی هم مانند من، در هر زمان شش یا هفت کتاب به دست می‌گیرند.

وقتی عادت کردید که دست‌کم روزی هشت صفحه کتاب بخوانید، ممکن است شمار صفحات خود را به رقم بسیار بالاتری برسانید. هرچه بیشتر کتاب بخوانید، بیشتر از خواندن لذت می‌برید. اما من توصیه می‌کنم دست‌کم با روزی هشت صفحه شروع کنید.

قبلاً وقتی می‌گفتند «خواندن هدیه است»، از این حرف خوشم نمی‌آمد. اما حالا همین حرف را به شما می‌زنم و می‌خواهم از من قبول کنید. خواندن هدیه است. کاری است که به هر جا بروید، می‌توانید انجامش دهید. خواندن روشی عالی برای یادگیری، قرار گرفتن در حالت آرمیدگی، و حتی فرار است. بسیار خب، همین اندازه صحبت دربارهٔ خواندن کافی است. وقت آن رسیده که خواندن را شروع کنید.

۴۹

با روزهای به‌واقع بد کنار بیایید

هر کسی روزهای بدی در زندگی دارد. گاهی بعضی از روزها به‌واقع بد هستند. بیاموزید که پذیرای روزهای به‌واقع بد هم باشید. این‌گونه، کنار آمدن با این روزها ساده‌تر می‌شود.

برای رسیدن به این مقصود باید بدانید روزهای بد در زندگی همه هست. هیچ کس روزهای به‌واقع بد را دوست ندارد، اما به حکم واقعیت برای همه‌مان اتفاق می‌افتد. کسی از این قاعده مستثنی نیست.

در ظاهر ممکن است به نظر برسد که وقتی انتظار روزهای بسیار بد را داشته باشید، این حتماً اتفاق می‌افتد. شاید کسانی باشند که بگویند بذر منفی در زمین می‌کارید، بگویند که از خود بدبینی نشان می‌دهید. اما واقعیت ندارد. وقتی انتظار امر ناچار را داشته باشید، منفی رفتار نکرده‌اید، بلکه پذیرنده بوده‌اید. بدانید که پذیرنده بودن زمینه‌ساز سخت نگرفتن در مورد مسائل جزئی و بی‌اهمیت است.

انتظار روزهای بد را داشتن شبیه این است که انتظار داشته باشید بعضی روزها باران ببارد. وقتی باران ببارد داد و بیداد راه نمی‌اندازیم، بلکه خیلی راحت پذیرای آن می‌شویم. ممکن است از باران خوشمان نیاید، اما آن را می‌پذیریم. در مورد روز به‌واقع بد هم همین کار را بکنیم. باید بدانیم که

جهان به پایان نرسیده است. باید به خود بگوییم: «این امر ناچار است. خوشحالم که زیاد اتفاق نمی‌افتد.» گاه داشتن کمی مشرب خوش باعث می‌شود که روزهای حتی به‌واقع بد را هم با روی خوش بدرقه کنیم.

کِلی می‌گفتِ در هجده‌سالگی بدترین روز زندگی‌اش را تجربه کرد. اتومبیل مادرش با اتومبیل دیگری در محوطهٔ پارکینگ مدرسه تصادف کرد. کیف دستی‌اش که تنها نسخهٔ گزارش درسی خود را در آن گذاشته بود ربوده شد. کلی می‌گفت باورش به اینکه نباید در برابر خبرهای جزئی و بی‌اهمیت سخت بگیرد، و اینکه باید روزهای بد زندگی را هم تحمل کرد، او را نجات داد. کلی فکر کرد با آنکه روز بسیار بدی را پشت سر گذاشته بود، از آن بدتر هم ممکن بود برایش اتفاق بیفتد. خوشبختانه در تصادف اتومبیل مادرش کسی آسیب ندیده بود. تهیهٔ گزارش درسی جدید هم در مقایسه با زمان تهیهٔ گزارش قبلی، وقت بسیار کمتری گرفت.

قبول این راهکار سببی نیست که روزهای بسیار بد نداشته باشیم، اما به شما در دانستن این مطلب کمک می‌کند که روزهای بد هم سرانجام به انتها می‌رسند. می‌توان به روزهای بسیار بهتر دل خوش کرد.

۵۰

نگران آینده نباشید

در جلسهٔ امضای کتاب‌هایم با نوکو ملاقات کردم. هنوز او را به‌خوبی به خاطر دارم، زیرا نگرانی‌های او دلم را شکست و بعد دگرگون شدنش مرا به‌شدت شاد کرد.

در واقع نوکو در وضعیت دشواری به سر می‌برد، زیرا هنوز نمی‌دانست با بقیهٔ عمرش چه می‌خواهد بکند. نگرانی‌اش از این بود که می‌تواند به دانشگاه برود یا نه، و بعد از آن هم نمی‌دانست چه شغلی پیدا خواهد کرد. نمی‌دانست که خواهد توانست حقوق و درآمد کافی داشته باشد، مادرش را راضی کند، و شوهر مناسبی پیدا کند یا نه. نوکو تحت تأثیر این تشویش‌ها فلج شده بود. فکر می‌کرد دارد فرصت را از دست می‌دهد. برای سؤالاتش هیچ جوابی نداشت، و تازه پانزده‌ساله بود.

با هم دربارهٔ مسائلش صحبت کردیم. به یاد دارم به اوَ گفتم: «نوکو، امروز مهم‌ترین روز زندگی توست. وقتی هریک از روزهای عمرت را مهم‌ترین روز زندگی‌ات در نظر بگیری، آینده مسائل خود را حل می‌کند.» درست است که باید برای آینده برنامه‌ریزی کنیم، اما نگران شدن بیش از اندازه دربارهٔ آن ابداً کار درستی نیست.

به نظر می‌رسد یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات ما این است که به هر دلیل

چه احساسی پیدا می‌کنید. می‌توانید کارتان را با یادگیری دربارهٔ تغذیه و ورزش شروع کنید. به کتابخانه بروید و کتاب بخوانید. مجلات مرتبط با سلامتی را مرور کنید. بعد با پزشکتان حرف بزنید و برنامه‌ای برای رسیدن به حداکثر سلامتی بنویسید. از متخصص تغذیه‌ای سؤال کنید آیا غذایی که می‌خورید به سلامتی‌تان لطمه می‌زند؟ آیا غذای بدی می‌خورید که نیرویتان را می‌گیرد و شما را افسرده و مضطرب می‌کند؟ سؤال کنید ورزش تا چه اندازه می‌تواند به سلامتی شما کمک کند.

چه ضرری برایتان دارد؟ فکر نمی‌کنم سالم‌تر شدن به کسی آسیب برساند. مسلماً با سلامتی بیشتر، احساس بهتری پیدا می‌کنید. شاید دیگر به چیزهای جزئی و بی‌اهمیت بها ندهید.

۵۲

از سالمندان عیادت کنید

مطلبی دربارهٔ نوجوان چهارده‌ساله‌ای خواندم که هفته‌ای یک ساعت به خانهٔ سالمندان می‌رود. او می‌گوید این کار را آن‌قدرها به خاطر سالمندان انجام نمی‌دهد، بلکه به خاطر خودش این کار را می‌کند. او به این نتیجه رسیده که ملاقات سالمندان اقدام مهمی است که همه هفته انجام می‌دهد. به‌قدری تحت تأثیر این رفتار او قرار گرفتم که بر آن شدم از دیگران هم بپرسم این کار را می‌کنند یا نه. به این نتیجه رسیدم که بسیاری از نوجوانان دنیا عاشقانه دوست دارند که با اشخاص سالمند ملاقات کنند، و این دلایل مختلف دارد. یکی از دلایلش این است که می‌بینند سالمندان از این کار لذت می‌برند.

سالمندان اغلب از تجربهٔ بیشتری برخوردارند و از جوان‌ها شادتر هستند. در بسیاری از مواقع سالمندان از صبر و شکیبایی بیشتری برخوردارند. آن‌ها شنوندگان بسیار بهتری هستند. معمولاً حکایت و تجربیات واقعی بسیار خوشایندی دارند که می‌توانند برای دیگران تعریف کنند.

مادربزرگ من که چند سال پیش مرد، در آخرین سال حیاتش در خانهٔ سالمندان زندگی می‌کرد. من از اینکه به ملاقات او بروم لذت می‌بردم. در

حضورش می‌نشستم. نیازی نبود که حرفی بزنیم. تنها کاری که می‌کردیم این بود که دست یکدیگر را می‌گرفتیم. در خانهٔ او با جمعی دیگر از سالمندان ملاقات می‌کردم. همهٔ آن‌ها از درایت و خرد فراوان برخوردار بودند و دانش خود را با دیگران در میان می‌گذاشتند. به هر صورت این‌ها اشخاصی بودند که سه‌برابر من سن و تجربه داشتند.

توصیه‌ام به شما این است که اگر می‌خواهید دربارهٔ زندگی مطالبی بیاموزید، زمانی را با این اشخاص که بیشترین تجربه را دارند صرف کنید. می‌توانید با پدربزرگ و مادربزرگ خودتان یا با پدربزرگ و مادربزرگ دوستانتان ملاقات کنید. شاید هم همسایگان سالمندی داشته باشید که بخواهید با آن‌ها ملاقات کنید. می‌توانید به خانه‌های سالمندان سر بزنید.

وقتی این کار را می‌کنید، به صحبت‌های آن‌ها گوش بدهید. این‌گونه می‌توانید خود را سرشار کنید. می‌توانید زندگی آن‌هایی را که ملاقات می‌کنید نورانی و روشن سازید.

۵۳

به قانون بازده نزولی توجه کنید

قانون بازده نزولی می‌گوید با وجود چیزهای بسیار بزرگ و خوب در زندگی، بعضی از آن‌ها را هرچه بیشتر انجام بدهید، ارزششان کاهش می‌یابد. در واقع ممکن است در نقطه‌ای ارزش یا فایدهٔ آن‌ها از بین برود، ولی این بدان معنا نیست که از این به بعد به زیان شما خواهند بود.

به چند مثال زیر توجه کنید: تا دیروقت بیدار ماندن ممکن است لذتبخش باشد، اما اگر به اندازهٔ کافی نخوابید، به‌قدری خسته می‌شوید که لذت تجربه‌ای را که کرده‌اید از بین می‌برید. ممکن است یک عدد شکلات خوشمزه باشد، اما اگر سه شکلات را با هم بخورید، ممکن است بیمار شوید. داشتن دوست یکی از بزرگ‌ترین نعمات زندگی است، اما اگر یکصد دوست خوب داشته باشید نمی‌توانید با همهٔ آن‌ها رفت و آمد کنید. استفاده از اینترنت مفید است، اما اگر جز استفاده از اینترنت کار دیگری نکنید، زندگی‌تان از چه کیفیتی برخوردار می‌شود؟

یکی از علاقه‌های شخصی من نوشیدن قهوه است. خیلی دوست دارم یک فنجان و یا در مواقعی دو فنجان قهوه بنوشم. اما اگر از این حد بیشتر بنوشم، احساس بی‌قراری می‌کنم و به اصطلاح عصبی می‌شوم.

می‌توانید همین مطلب را در مورد جنبه‌های ذهنی جامعه به کار ببرید.

ممکن است مهم باشد که به عیوبی پی ببرید، اما اگر در این کار افراط کنید، تنها چیزی که می‌بینید عیب و ایراد است. با افراط در این کار نومید، ناخشنود، و عصبی می‌شوید. به محض آنکه متوجه شدید رفتاری تابع قانون بازده نزولی است، بدانید که به‌موقع باید دست از آن بکشید.

در باب همین موضوع با نوجوانی دربارهٔ پدر و مادرش حرف می‌زدم. او گفت: «به این نتیجه رسیده‌ام که مذاکره با پدر و مادرم کار خوبی است. اما در مواقعی اگر اصرار بیش از اندازه بورزم، آن‌ها احساس بدی پیدا می‌کنند و مقاومت به خرج می‌دهند، و بعد همه چیز به زیان من تمام می‌شود.» او در واقع داشت یاد می‌گرفت که چه زمانی کوتاه بیاید و از خود نرمش نشان دهد. بدون این روش و این سیاست، زندگی با پدر و مادر و سایرین دشوار می‌شود.

من در بزرگ کردن فرزندانم نیز این قاعده را رعایت می‌کنم. مسلماً باید مطالبی را به آن‌ها آموزش بدهم، اما مراقب هستم که قصد و نیت خیر من تبدیل به سخنرانی نشود، و یا وقتی یکی از دوستانم از من توصیه‌ای می‌خواهد، سعی می‌کنم متوجه شوم که چه موقع باید سخنم را کوتاه کنم.

توجه به این موضوع در زندگی من بسیار مؤثر بوده و از میزان تنشم کاسته است.

۵۴

بر حضور خود بیفزایید

اشخاصی که از کیفیت «حضور» برخوردارند، در وضعیت خاصی قرار دارند. این همان کیفیت جادوگرانه‌ای است که سبب می‌شود بخواهید کنار کسی قرار بگیرید. وقتی کنار کسی که از کیفیت حضور برخوردار است قرار می‌گیرید، احساس نشاط و تفریح می‌کنید. احساس می‌کنید آدم ویژه‌ای هستید، به حرفتان گوش می‌دهند، و به شما احترام می‌گذارند، انگار که مشهورترین انسان روی زمین هستید.

افزایش توانِ «در لحظه حضور داشتن» سبب می‌شود از شدت تنش خود بکاهید و به انسان شادتر و خوشبخت‌تری تبدیل گردید. وقتی در وضعیت حضور قرار می‌گیرید، از نگرانی، منفی‌بینی، و تأسف فاصله می‌گیرید. حضور داشتن در لحظه به شما امکان می‌دهد به ذهنتان استراحت بدهید، متوجه و متمرکز بشوید، و بیاموزید. حِضور داشتن به شما صبر و شکیبایی بیشتری می‌دهد، سبب می‌شود کمتر واکنشی باشید، و از شما انسانی مدبّرتر می‌سازد. منحنی یادگیری‌تان تیزتر می‌شود، زندگی‌تان جالب‌تر می‌شود، و از میزان ناراحتی‌تان کاسته می‌گردد.

دوم، حضور داشتن روی روابط شما تأثیر مطلوب بر جای می‌گذارد. روابط عاشقانه و رابطه‌تان با پدر و مادر، آموزگاران، کارفرمایان، دوستان،

خواهر و برادر، و حتی غریبه‌ها را بهبود می‌بخشد. حضورتان هرچه قدرتمندتر باشد، به شکوفا شدن شما کمک می‌کند و سپس سببی می‌شود تا دیگران بخواهند بیشتر با شما باشند و به شما کمک کنند.

وقتی به کسی عشق می‌ورزید، وقتی به کسی علاقه دارید، داشتن حضور ساده‌تر و طبیعی‌تر می‌شود. علتش این است که می‌خواهید از آن شخص بخش بیشتری به شما برسد.

بهترین راه برای افزودن بر حضور این است که ببینید برای شما چه سودی در بر دارد. فایده‌اش این است که زندگی راحت‌تری پیدا می‌کنید. بقیهٔ کار بسیار ساده است. تنها کاری که باید بکنید این است که تمرین کنید. سعی کنید در کاری که می‌کنید غرق شوید. توجه کنید که چه زمانی حواستان پرت می‌شود. همین مطلب وقتی با کسی هستید صدق می‌کند. مهم نیست این شخص چه کسی است. به صحبت پرحرارت و صمیمانهٔ خود ادامه دهید. با تمام وجود گوش کنید.

بدانید که دیگران متوجه تغییر شما می‌شوند، و این خوب است. اما حتی بهتر از آن، این است که خودتان متوجه تغییراتتان بشوید. این را هم بدانید که بسیاری از کسانی که به آن‌ها احترام می‌گذارید، کسانی هستند که در لحظه حضور دارند.

۵۵

به خودتان یادآور شوید که کسی قصد آزار شما را ندارد

در جایی داستانی دربارهٔ آدمی مشهور خواندم. از حقیقت آن مطمئن نیستم، اما موضوع را برایتان شرح می‌دهم، زیرا به نظرم به‌شدت آموزنده است. از قرار معلوم، کسی از این مرد پرسیده بود دلیل تحول روحیه و نگرش او چیست. او جواب داده بود وضعیتش زمانی متحول شده که به این نتیجه رسیده که کسی قصد آزارش را ندارد.

در ظاهر کاملاً بدیهی به نظر می‌رسد. اغلب ما اگر در معرض این سؤال قرار بگیریم، به‌ندرت ممکن است بگوییم چند نفری با ما خوب نیستند و قصد آزار ما را دارند. اما رفتارمان به گونه‌ای است که اغلب انگار کسانی هستند که قصد آزار ما را دارند. بسیاری از ما بی‌جهت بدبین هستیم، مانند قربانی‌ها و مظلوم‌ها رفتار می‌کنیم، به حال خودمان تأسف می‌خوریم، و همیشه تقصیرها را به گردن دیگران می‌اندازیم. این هرگز منصفانه نیست.

برای اینکه به بینش و باور «کسی قصد آزار مرا ندارد» برسیم، باید فرض را بر این بگذاریم که همهٔ مردم مثل هم هستند. من هم مانند دیگران هستم. واقعیت این است که با آنکه هر کس موجود منحصربه‌فردی است،

هیچ کس آن‌قدر مهم و متفاوت نیست که همهٔ چشم‌ها متوجه او باشد.

اغلب مردم به فکر کار خودشان هستند و کمتر کسی پیدا می‌شود که متوجه کار دیگران باشد، و با آنکه گاهی افراد با رفتارشان به ما آسیب می‌رسانند و ما را می‌آزارند، به‌ندرت اتفاق می‌افتد که کسی بخواهد به ما آزار برساند.

وقتی بپذیریم که کسی قصد آزار ما را ندارد و نمی‌خواهد بی‌جهت از ما جلو بزند، خلاق‌تر می‌شویم، بر استمرار و مداومت ما افزوده می‌شود، احساس مسئولیت بیشتری می‌کنیم، و شادتر و مولّدتر می‌شویم.

۵۶

بر تلاش خود بیفزایید

همهٔ ما بارها این توصیه را شنیده‌ایم: «بیشترین تلاش خود را بکن.» اما به این دلیل که نمی‌دانیم پیامد تلاشی که می‌کنیم چه خواهد بود، گاه از خود می‌پرسیم: «تلاش کنم که چه شود؟»

من به این نتیجه رسیده‌ام که توجه به این مطلب بسیار مفید است: در حالی که همیشه نمی‌دانم چه پاداشی خواهم برد، می‌دانم که اگر بیشترین تلاش خود را بکنم، پاداشی از منابع غیرمنتظره نصیبم خواهد شد.

زمانی نامه‌ای دریافت کردم که این موضوع را به‌خوبی نشان می‌دهد.

نجار سالخورده‌ای آماده بود که بازنشسته شود. قصدش را با کارفرمایش در میان گذاشت و گفت می‌خواهد از این کار دست بکشد و بیشتر به همسر و خانواده‌اش برسد. البته حقوق و درآمدش کاهش می‌یافت، اما او به این بازنشستگی احتیاج داشت. آن‌ها می‌توانستند از عهدهٔ مخارج زندگی برآیند.

کارفرما از اینکه می‌دید کارگر خوبش را از دست می‌دهد متأسف شد، اما به نجار گفت اگر امکان دارد، به خاطر او هم که شده، یک ساختمان دیگر را هم بسازد. نجار موافقت کرد، اما بعد از مدتی متوجه شد که با تمام وجود کار نمی‌کند. از ابزارها و لوازم نامرغوب‌تری استفاده کرد. این روشی تأسف‌انگیز برای پایان دادن به یک حرفه بود.

وقتی نجار کارش را تمام کرد، کارفرما برای بازرسی خانه آمد. کلید درِ ساختمان را به نجار داد و گفت: «این خانهٔ توست. این را به تو هدیه می‌کنم.»

نجار جا خورد. چه آبروریزی‌ای! اگر می‌دانست دارد خانهٔ خودش را می‌سازد، طور دیگری کار می‌کرد.

این موضوعی است که در مورد همهٔ ما صدق می‌کند. ما زندگی‌های خود را می‌سازیم، اما به اندازهٔ کافی در این ساخت و ساز تلاش نمی‌کنیم. و بعد در حالی که جا خورده‌ایم، متوجه می‌شویم در خانه‌ای که خود ساخته‌ایم زندگی می‌کنیم. اگر می‌توانستیم کارمان را از نو بکنیم، مطمئناً طور دیگری رفتار می‌کردیم. اما راه برگشتی نداریم.

شما در حکم آن نجار هستید. هر روز میخی را می‌کوبید، تخته‌ای را در جایی قرار می‌دهید، یا دیواری بنا می‌کنید. شما به عنوان نوجوان، در ساختن خانهٔ آیندهٔ خود اختیار کامل دارید.

شما همهٔ زندگی آیندهٔ خود را پیش رو دارید. اگر بر تلاش خود بیفزایید، اگر از یکپارچگی و انسجام شخصیت برخوردار باشید، اگر مهربان و صادق باشید، این امکان هست که زندگی زیبا و خوشایندی بسازید، خانه‌ای بسازید که به آن افتخار کنید.

۵۷

مراقب کلام خود باشید

نگران نباشید. صد سخنرانی دربارهٔ بدزبانی را ندارم. منظورم از اینکه می‌گویم مراقب کلام خود باشید این است که بدانید کلماتی که برای ابراز خود از آن‌ها استفاده می‌کنید و موضوعاتی که برای صحبت کردن انتخاب می‌نمایید، نقش اساسی در کیفیت زندگی شما دارند.

زمانی از دو برادر نوجوان خواستم صرفاً به خاطر تفریح هم که شده، تجربهٔ زیر را انجام بدهند. به آن‌ها توصیه کردم یک روز کامل بدون بدزبانی، بدون انتقاد، و بدون خشونت یا حرص و آز یا حسد حرف بزنند.

اولین بار که خواستند این کار را بکنند، از عهده‌اش برنیامدند. گفتند بیش از یک ساعت نتوانسته‌اند این حالت را به مرحلهٔ اجرا بگذارند. به آن‌ها گفتم در این کار شکست معنا ندارد. در واقع بسیار خوب بود که نتوانسته بودند این کار را بکنند. این نشان می‌داد بسیاری از حرف‌ها و گفتار آن‌ها در زمینه‌ای است که سعادت و خوشبختی‌شان را سبب نمی‌شود.

به آن‌ها گفتم دوباره امتحان کنند، و این بار بهتر ظاهر شدند. از آن‌ها خواستم به روزی که پشت سر گذاشته‌اند فکر کنند و بگویند از آن چه به یادشان مانده است. معلوم شد آن روز زندگی‌شان از همیشه بهتر بوده است. شادتر از گذشته بودند.

وقتی این‌گونه تلاش می‌کنید، متوجه می‌شوید که داشتن روز بد به‌واقع دشوار می‌شود. انتخاب لغات شما رابطهٔ نزدیک با طرز فکرتان در آن روز است.

اگر خوب فکر کنید، متوجه می‌شوید عکس این موضوع هم درست است. تصور کنید اگر قرار می‌شد یک روز تمام را بدگویی کنید و دربارهٔ موضوعاتی که با بدزبانی رابطه دارد حرف بزنید، چه اتفاقی می‌افتاد. مسلماً آن روز، روز خوبی برای شما نمی‌بود.

البته موضوع این نیست که کامل و بی‌عیب و نقص حرف بزنیم. مسلماً در بسیاری از موارد خوب حرف نمی‌زنیم، و اگر بگوییم این کار را می‌کنیم، معنایش این است که سرمان را زیر برف کرده‌ایم. به جای اینکه راه افراط بروید، صرفاً سعی کنید کمی بهتر حرف بزنید و برای صحبت‌های خود ارزش قائل شوید. توصیهٔ من به شما این است که کمی بیشتر مراقب حرف زدنتان باشید.

۵۸

در سرکشی‌های خود خلاق باشید

اغلب نوجوانان دست‌کم اندکی سرکشی دارند. خود من مطمئناً این‌گونه بودم. به نظرم سرکش بودن اشکالی ندارد و خطرناک هم نیست. مسئله این است که این سرکشی چه شکلی به خودش بگیرد. به نظر من مهم‌ترین سرکشی این است که تصمیم بگیریم شاد و خوشبخت باشیم. بله، همین که گفتم. خوشبخت باشیم، راضی و خوشنود باشیم. به این موضوع فکر کنید.

رسانه‌ها و جراید و تبلیغ‌کنندگان می‌خواهند به شما بقبولانند تا زمانی که محصولات آن‌ها را نخرید و تحت تأثیر برنامه‌ریزی‌شان قرار نگیرند، خوشبخت نمی‌شوید. آن‌ها می‌خواهند شما نگرش خاصی داشته باشید، به طرز خاصی لباس بپوشید، به شکل خاصی فکر کنید، و حتی بوی خاصی بدهید. می‌خواهند به شما بگویند که باید محصولات خاصی را برای پوست خود استفاده کنید، لباس‌های خاصی بپوشید، عطر خاصی بزنید، از شامپوهای بخصوصی استفاده کنید، و البته کفش‌های گران‌قیمتی بپوشید و مانند مدل‌های بزرگ به نظر برسید و حتی در ورزش زیبایی اندام رشد کنید و به جایی برسید. در غیر این صورت حق ندارید نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید.

جالب اینجاست که با آنکه مسخره به نظر می‌رسد، اغلب نوجوان‌ها

این‌ها را باور می‌کنند. اغلب نوجوان‌ها فکر می‌کنند تا زمانی که مطابق مد روز لباس نپوشند، حرفی برای گفتن ندارند. این باورها از میزان عزت نفس می‌کاهد، تولید ناخشنودی و احساس یأس و درماندگی می‌کند، و با خود عدم رضایت به همراه می‌آورد. بسیاری فکر می‌کنند تا زمانی که به شکل متفاوتی نباشند، نمی‌توانند خوشبخت باشند.

اشتباه نکنید. تشویق شما برای اینکه مأیوس شوید، صنعت و تجارت بزرگی است. این شرکت‌ها همگی از شما می‌خواهند که احساس عدم امنیت خاطر کنید و ناخشنود باشید. اگر راضی و خشنود باشید، آن‌ها علت وجودی خود را از دست می‌دهند. اگر دیگر به آن‌ها احتیاج نداشته باشید، کارشان را از دست می‌دهند. اما شما باید از آنچه هستید راضی و خشنود باشید.

من از این فلسفه در زندگی‌ام استفاده کرده‌ام. استفاده از این روش بسیار ساده است. به‌راستی حیرت‌انگیز است که تا چه اندازه تصمیم گرفتن برای شاد و خوشبخت بودن می‌تواند زندگی بهتری برای شما به ارمغان آورد و به شما روحیه‌ای خوش‌بینانه بدهد. وقتی تصمیم می‌گیرید که شاد باشید، اندیشه‌های مثبت را به ذهن خود راه می‌دهید و اندیشه‌های منفی را از ذهن خود بیرون می‌ریزید.

بنابراین توصیهٔ من این است: سرکشی کنید. واقعاً سرکش باشید. کاری را انجام دهید که دیگران جرئتش را ندارند. شاد و خشنود باشید. این‌گونه، با دیگران متفاوت باشید و از ته دل بخندید.

۵۹

بگذارید مردم حرف بزنند

مایلم دربارهٔ راهکاری حرف بزنم که روشی تضمین‌شده برای رسیدن به موفقیت است. حرف من به زبان ساده این است: بگذارید مردم حرف بزنند.

تقریباً همهٔ مردم دوست دارند بیش از آنکه گوش می‌دهند، حرف بزنند. حتی آن‌هایی که خجالتی هستند و یا حرف نمی‌زنند، وقتی احساس می‌کنند می‌توانند حرف بزنند، حرف می‌زنند.

انسان‌ها به هر دلیل دوست دارند که دیگران به حرف‌هایشان گوش بدهند. وقتی این نیاز برآورده نمی‌شود، مردم فکر می‌کنند چیزی را از دست داده‌اند. وقتی این نیاز برآورده می‌شود، اشخاص اغلب به احساس رضایت می‌رسند. اگر بتوانید به کسانی فکر کنید که به‌واقع به حرف‌های شما گوش می‌دهند و سخن شما را قطع نمی‌کنند، مطمئن هستم که از آن‌ها لذت می‌برید. و اگر نمی‌توانید چنین کسی را پیدا کنید، بدانید که تنها نیستید.

از بسیاری از نوجوان‌ها پرسیده‌ام که آیا احساس می‌کنند کسی به حرف آن‌ها گوش می‌دهد. جای شگفتی وجود ندارد که بسیاری از آن‌ها پاسخ منفی داده‌اند.

در این حالت فکر می‌کنید اگر تبدیل به کسی شوید که به دیگران اجازهٔ صحبت می‌دهد، چه اتفاقی می‌افتد؟ بدانید که تبدیل به انسانی منحصربه‌فرد می‌شوید، تبدیل به قهرمان می‌شوید. وقتی مهارت‌های گوش دادن شما افزایش می‌یابد، وقتی به دیگران اجازهٔ صحبت کردن می‌دهید، دیگران در کنار شما راحت می‌شوند. احساس می‌کنند کسی به حرف آن‌ها گوش داده است. به شما اعتماد و اطمینان می‌کنند و بسیاری از آن‌ها شما را دوست می‌دارند.

اشخاص وقتی بدانند صمیمی هستید و به آن‌ها علاقه و توجه نشان می‌دهید و به حرفی که آن‌ها می‌زنند علاقه‌مند هستید، جانب شما را می‌گیرند و می‌خواهند موفقیت شما را ببینند. دلشان می‌خواهد به شما کمک کنند و یا در نهایت با شما خوب و مهربان باشند. در ضمن به گوش دادن به حرف‌های شما علاقه نشان می‌دهند. یکی از مؤثرترین راه‌های رسیدن به روابط برتر و موفق با دیگران این است که به یکدیگر امکان صحبت کردن بدهید، و هر دو گوش بدهید.

مسلماً شما نمی‌خواهید کسی باشید که متکلم وحده است. اگر می‌خواهید دیگران شما را دوست بدارند، باید به آن‌ها امکان صحبت کردن بدهید. وقتی خوب گوش بدهید، وقتی به دیگران اجازهٔ صحبت کردن بدهید، همه احساس برنده بودن می‌کنید.

۶۰

به نقشهٔ جهان دقیق شوید

محبت سببی است تا به انسانی شادتر تبدیل گردید. وقتی از مردمی که در این سیارهٔ زیبا زندگی می‌کنند اطلاعات بیشتری به دست می‌آورید، وقتی از حال و روز آن‌ها آگاه می‌شوید، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و مسائل و مشکلاتتان بهتر حل و فصل می‌شود.

وقتی می‌گویم به نقشهٔ جهان دقیق شوید، منظورم این است که با مردم سرتاسر جهان آشنایی بیشتری پیدا کنید. وقتی با گرسنگی، خشونت، فقر، احساس یأس و درماندگی، جنگ، بیماری، خشکسالی، قحطی، و مسائل جدی دیگر آشنا شوید، دربارهٔ موقعیتی که پشت سر می‌گذارید اطلاعات بیشتری به دست می‌آورید. به جای اینکه تنها به مسائل خود بیندیشید و روی آن‌ها متمرکز گردید، دید خود را وسیع کنید تا به بقیهٔ انسان‌های دنیا هم نظری بیفکنید.

همهٔ ما در وضعیت بخصوصی متولد می‌شویم و زندگی می‌کنیم. واقع‌بینانه نیست اگر گمان کنید که هرگز ناراحت نخواهید شد. همه عصبانی، خشمگین، و مشوش می‌شوند.

وقتی می‌گویم به نقشهٔ جهان دقیق شوید، منظورم این نیست که خودتان را با دیگران مقایسه کنید و بعد اگر دیدید وضع شما بهتر از

آن‌هاست، احساس گناه کنید. هدف این نیست که بگویید: «آخ جان، وضع من به بدی آن‌ها نیست. نباید ابداً خودم را ناراحت کنم.» بلکه باید خوشحال باشید که می‌توانید به نقشه نگاهی بیندازید. مهم این است که بدانید پیرامون شما چه می‌گذرد. منظور این است که با دیگران مهربان باشید. از اینکه بگذریم، وقتی با ناراحتی‌های مردم در اقصی‌نقاط جهان آشنا شدید، متوجه می‌شوید که همه با مشکلاتی روبه‌رو هستند. بسیاری از آن‌ها مشکلاتشان از حد مشکلات ما فراتر است. البته منظورم این نیست که بگویم زندگی شما دشوار نیست. می‌دانم که دشوار است. با این حال این ذهنیت سبب می‌شود که همه را در چشم‌انداز بهتری ببینید، و این نکتهٔ مهمی در زندگی است.

تا جایی که من می‌دانم، هرکس به نقشهٔ دنیا و مردمانش نگاهی انداخته، به انسانی سپاسگزارتر و مهربان‌تر تبدیل شده است. این اشخاص راحت‌تر می‌توانند از کنار مسائل جزئی و بی‌اهمیت زندگی عبور کنند. این‌ها سعی می‌کنند همیشه حتی اندکی هم که شده، به دیگران کمک کنند و مفید واقع شوند.

۶۱

از دیگران تعریف و تمجید کنید

قبلاً در این باره صحبت کردیم که اگر دیگران را تشویق کنید که شما را دوست بدارند، از شدت تنش‌های خود می‌کاهید. تردیدی نیست که وقتی دیگران بخواهند موفقیت شما را ببینند، وقتی به شما اعتماد کنند، طرفدار شما باشند، با شما خوش‌رفتاری کنند، و دوستتان بدارند، تنش کمتری را تجربه می‌کنید.

اگر می‌خواستم چیزی را انتخاب کنم که تقریباً همه آن را دوست داشته باشند، تعریف و تمجید شنیدن را عنوان می‌کردم. فکر نمی‌کنم هرگز به کسی برخورده باشم که از تعریف و تحسین شدن بدش بیاید، البته به شرط آنکه این تشویق‌ها حقیقی باشد.

در حالی می‌توان به جرئت گفت که تحسین کردن خوب است، عجیب است که تنها معدودی این کار را می‌کنند. دلایل متعددی برای این موضوع هست. بعضی خجالتی‌تر از آنند که کسی را تحسین کنند. اگر بکنند، خودشان ناراحت می‌شوند. جمع دیگری بر این باورند که مردم به تعریف و تحسین نیازی ندارند و یا اینکه پیشاپیش می‌دانند که چه آدم‌های خوبی هستند. و بالاخره به جمع دیگری می‌رسیم که هنوز نمی‌دانند تعریف و تحسین از دیگران چه تأثیر خوشایندی بر جای می‌گذارد.

در حالی که غلبه بر این توجیهات ممکن است دشوار باشد، با این حال کاری است که ارزش زحمتش را دارد. واقعیت این است که اغلب مردم احساس می‌کنند به‌قدر کافی تعریف و تحسین نمی‌شوند. آنان همیشه مایلند که بیشتر مورد تعریف و تحسین واقع شوند.

در بسیاری از موارد از صمیم قلب از کسی تعریف کرده‌ام و بعد از کسی شنیده‌ام که آن شخص که از او تعریف کرده‌ام گفته است که من آدم جالب و مهربانی هستم. در حالی که من با این شخص بیش از یکی دو دقیقه نبوده‌ام، چگونه ممکن است او به این نتیجه رسیده باشد که من جالب و مهربان هستم؟ بعد به یاد آورده‌ام که از او صمیمانه تعریف کرده‌ام. این قدرت تعریف کردن از دیگران است.

وقتی به مهربان‌ترین اشخاصی که می‌شناسید فکر کنید، می‌بینید همهٔ آن‌ها مشتاقند که از دیگران تعریف کنند. این‌ها چه کسانی هستند؟ آیا آن‌ها را دوست دارید؟ حالا به کسانی فکر کنید که از آن‌ها تعریف کرده‌اید. مطمئن هستم که آن‌ها هم شما را دوست می‌دارند.

استفانی هجده‌ساله به من گفت که از معلمش تعریف ساده اما صمیمانه‌ای کرده است. «شما با شاگردانتان بسیار صبور و شکیبایید. من واقعاً از شما تقدیر می‌کنم. کار کردن با این‌همه آدم در آنِ واحد کار دشواری است. کارتان عالی است.» وقتی استفانی در پایان ترم نمرهٔ ۲۰ گرفت، آموزگارش به او گفت: «تو اولین کسی هستی که این‌گونه صادقانه از من تعریف کردی.»

تحسین دیگران یکی از کارهای مهم و بزرگ زندگی است. تعیین اینکه تحسین کردن چقدر مؤثر واقع می‌شود اصلاً راحت نیست. اما می‌دانیم که تأثیراتی مطلوب و شگفت‌انگیز دارد. این را هم بدانید که هرچه بیشتر تعریف کنید، انجام دادنش برایتان ساده‌تر می‌شود. زندگی ساده‌تر و موفق‌تری هم پیدا می‌کنید.

۶۲

پل‌ها را خراب نکنید

اگر هدفتان این باشد که برای خود یک تُن تنش غیرلازم فراهم آورید، یکی از پیشنهادهای من این است که پل‌های پشت سرتان را خراب کنید. منظورم از خراب کردن پل در اینجا این است که با دیگران به گونه‌ای برخورد کنید که دیگر دلشان نخواهد شما را ببینند یا با شما ارتباط داشته باشند. به این می‌ماند که دری را برای همیشه پشت سرتان ببندید.

پل ارتباطی است میان شما و سمت دیگر. اگر پلی را خراب کنید، راه عبوری را مسدود می‌کنید. به همین شکل وقتی یک پل انسانی را خراب می‌کنید، ارتباط خود را با کسی برای همیشه قطع می‌نمایید.

راه‌های مختلفی برای خراب کردن پل‌ها هست. یکی از راه‌هایی که اشخاص به کار می‌گیرند زمانی اتفاق می‌افتد که کسی از شخص دیگری عصبانی است. به جای اینکه روش مناسبی برای ابراز خشم خود پیدا کند و به مصالحه و سازش برسد، واکنش بی‌تناسب نشان می‌دهد و از شدیداللحن‌ترین سخنان استفاده می‌کند: «دیگر هرگز با تو حرف نمی‌زنم.» «همیشه از تو متنفر خواهم بود.» حتی همان‌طور که خودتان هم می‌دانید، حرف‌هایی به‌مراتب بدتر می‌زنند. اشخاص می‌توانند با رفتارهای خبیثانه پل‌ها را خراب کنند و بعد با عذرخواهی نکردن بر شدت

مسئله بیفزایند. هرگاه اشخاص را می‌آزارید، به آن‌ها توهین می‌کنید، و یا حیثیت و آبروی آن‌ها را زیر سؤال می‌برید، در واقع احتمال دارد پلی را خراب کنید.

اگر از اهمیتِ خراب نکردن پل‌ها باخبر باشید، به احتمال زیاد این کار را نخواهید کرد. این آگاهی ممکن است سبب شود که وقتی می‌خواهید فریاد بکشید و حرف ناصوابی بزنید، زبانتان را گاز بگیرید. ممکن است سببی باشد که از دست زدن به اقدامات تند و بی‌رویه خودداری ورزید. ممکن است سببی باشد که هرگاه احساس کردید می‌خواهید واکنش تندی نشان بدهید، راهتان را بگیرید و بروید.

یکی از هدف‌های شخصی من این است که هرگز پلی را خراب نکنم. با این حال بارها اتفاق افتاده است که از کسی بیش از اندازه عصبانی شوم. چند بار اتفاق افتاده است که نامهٔ بسیار شدیداللحنی به کسی نوشته‌ام و احساسم را به شکلی که بوده بیان کرده‌ام. اما به جای ارسال نامه، که در واقع توانسته پلی را خراب کند، نامه را دور انداخته‌ام. آن‌گاه هنگامی خشمم فرونشسته است که یا موضوع را با کسی که از او ناراحت بوده‌ام در میان گذاشته‌ام و یا برایش نامهٔ ملایم‌تری نوشته‌ام. تنها علت آنکه پل‌ها را خراب نمی‌کنم این است که فکر می‌کنم کاری نادرست و مخرب است.

خبر خوش این است که می‌توانید با رفتار متواضعانه از خراب کردن پل‌ها خودداری ورزید. می‌توانید اقدامی از روی مهر و محبت انجام دهید. عذرخواهی ساده، روش درمان‌کنندهٔ قدرتمندی است که می‌تواند آسیب‌دیده‌ترین پل‌ها را ترمیم کند. اما این را هم بدانید با آنکه خراب کردن پل‌ها هرگز کار درستی نیست، می‌توانید اگر پل آسیب‌دیده‌ای میان شما و دیگران هست، آن را ترمیم کنید.

۶۳

قانون توجه را درک کنید

درک قانون توجه به اعتقاد من یکی از ضروری‌ترین اجزای زندگی راحت و بدون تنش است، و خوشبختانه یکی از ساده‌ترین موضوعاتی است که می‌توان آموخت.

موضوع به همین سادگی است: به هرچه توجه کنید، همان بسط پیدا می‌کند و بزرگ‌تر می‌شود. همین.

اغلب ما به توجه بها می‌دهیم و آن را چیز خوبی می‌دانیم. توجه کردن به چیزی، شبیه تمرکز کردن است که برای یادگیری و موفقیت ضرورت دارد. اما لازم است به جنبهٔ منفی آن نیز توجه کنیم.

فکر کنید که وقتی به موضوعی که شما را ناراحت می‌کند می‌اندیشید، چه اتفاقی می‌افتد. تصور کنید کسی به شما می‌گوید اگر بتوانید به یکی از موضوعات و اشکالاتی که در آموزگار شما هست فکر کنید، ۲۰ دلار به شما می‌دهد. می‌توانید چنین کاری بکنید؟ البته که می‌توانید. چیزی را انتخاب کنید. همین حالا به آن فکر کنید. کمی بیشتر فکر کنید. به جزئیاتش توجه کنید.

به این نتیجه رسیدید که هرچه بیشتر به آن فکر می‌کنید و به آن می‌پردازید، مهم‌تر به نظر می‌رسد؟ هرچه بیشتر به چیزی دقیق شوید، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

در روابط میان دوستان هم همین موضوع صدق می‌کند. اگر به عیوب یکی از دوستانتان به اندازهٔ کافی دقیق شوید، ممکن است از خودتان سؤال کنید که اصولاً چرا با او دوست شده‌اید. اگر به اشتباهات خودتان هم به اندازهٔ کافی فکر کنید، دربارهٔ خودتان احساس بدی پیدا می‌کنید. توجه کردن به چیزهای کوچک آن‌ها را در ذهنتان بزرگ می‌کند. به همین دلیل است که نباید به مسائل جزئی فکر کرد. اتفاق کوچکی می‌افتد که بی‌اهمیت است، اما شما به آن توجه می‌کنید. موضوع بزرگ می‌شود و مسئله‌ای بزرگ تولید می‌کند.

این بدان معناست که هرگز نباید ناراحت شد؟ مطلقاً نه. اما حرف من این است که وقتی به موضوع بی‌اهمیتی توجه می‌کنید، از آن موضوع بزرگی می‌سازید.

تصور کنید دارید در خط خود حرکت می‌کنید و در این زمان اتومبیلی جلوی شما می‌پیچد. درست است که ناراحت شوید؟ بله، البته. اما موضوع میزان ناراحتی است. می‌توانید کمی ناراحت شوید. حتی ممکن است چیزی به او بگویید. و بعد راهتان را بگیرید و بروید. اما اگر به این موضوع بیش از اندازه فکر کنید، آن را از ابعاد راستینش جدا می‌کنید. وقتی اشخاص بر سر موضوعی از این قبیل با هم منازعه و مشاجره می‌کنند، در واقع مسئله را خارج از ابعاد متناسبش در نظر می‌گیرند. در حقیقت تنها اتفاقی که افتاده این است که کسی جلوی شما پیچیده است. توجه کردن بیش از حد ما به موضوع است که آن را بزرگ و بی‌تناسب می‌کند.

هرگاه احساس ناراحتی کردید، خوب است که به قانون توجه برگردید. به خود خاطرنشان کنید که توجه کردن بیش از اندازهٔ شما به موضوع، آن را برایتان ناراحت‌کننده کرده است. این بدان معنا نیست که نباید خشمگین، اندوهگین، و ناراحت شوید. اما به قانون توجه، توجه داشته باشید.

۶۴

از کارت‌های یادآور استفاده کنید

این راهکاری است که من سال‌ها استفاده کرده‌ام. استفاده از کارت‌های یادآور بارها و بارها سببی بوده است تا به یاد چیزهای مهم بیفتم.

وقتی صحبت از سلامت ذهنی و خوشبختی می‌شود، اغلب ما قصد و نیت خیر داریم. معمولاً می‌دانیم کدام اندیشه و کدام اقدام تولید احساس خوشبختی می‌کند و کدام بر ضد آن است. مسئله اینجاست که به‌قدری درگیر زندگی خود هستیم، به‌قدری درگیر حل مسائلمان هستیم و به مسئولیت‌هایمان فکر می‌کنیم که نمی‌توانیم در حالتی راحت قرار بگیریم و مفید و اثربخش شویم.

کارت‌های یادآور ابزار مفیدی هستند که موضوعات لازم را به ما یادآوری می‌کنند. تهیهٔ این کارت‌ها هزینه‌ای در بر ندارد، زیرا خود شما آن‌ها را درست می‌کنید. روی کارتی سفید یا برگه‌ای کاغذ، نقطه‌نظرها و نکته‌هایی را که برایتان مهم هستند بنویسید. بعد این کارت‌ها را در جایی در برابر دید خود قرار بدهید. می‌توانید عبارات خود را به شکل تأکیدی و یا به شکل سؤال مطرح کنید.

در اینجا به نمونه‌هایی از عبارات یادآوری‌کننده اشاره کرده‌ام: «آیا امروز قدرت عشق و بخشودن را تجربه می‌کنم؟» «زندگی اضطرار نیست.»

«می‌توانم خوشبختی را انتخاب کنم.» «امروز در هرچه به آن نگاه کنم، زیبایی می‌بینم.» «آیا اخیراً به یکی از نزدیکانم گفته‌ام که چقدر او را دوست دارم و برایش احترام قائلم؟» و یا «معصومیت را در دیگران ببین.» می‌توانم به این فهرست ادامه بدهم، اما مطمئنم که متوجه منظورم شده‌اید. کارت‌های یادآوری‌کنندهٔ شما ممکن است شبیه کارت‌های من باشد، و ممکن هم هست شکلی به کلی متفاوت با هم داشته باشند. بستگی دارد که شما از چه شکل آن خوشتان بیاید.

استفاده از این کارت‌ها یکی از ساده‌ترین توصیه‌های این کتاب است، اما به‌شدت اثربخش است. کارت‌های یادآور در واقع آنچه را می‌دانید به شما یادآوری می‌کنند و آنچه را برایتان مهم است تقویت می‌کنند. از همین امروز از این کارت‌ها استفاده کنید. مطمئنم که تأثیر مثبت آن‌ها را درک خواهید کرد.

۶۵

از نوجوان بودن خود خوشحال باشید

ما در دنیای غریبی زندگی می‌کنیم. وقتی نوجوان هستید تشویقتان می‌کنند که به‌سرعت بزرگ شوید. و وقتی بزرگ می‌شوید، تشویقتان می‌کنند از هر روشی برای جوان ماندن استفاده کنید.

نوجوان بودن خیلی کیف دارد و خوشایند است. شما دقیقاً در سن و سالی که باید باشید قرار دارید. دارید جوان می‌شوید. تا می‌توانید از این موقعیت به سود خود استفاده کنید. با اینکه همه شما را تشویق می‌کنند که به‌سرعت بزرگ شوید، نیازی نیست که به همهٔ این حرف‌ها توجه کنید. دوران بزرگسالی شما به‌مراتب از دوران نوجوانی‌تان طولانی‌تر است. تنها شمار معدودی از مردم خوشبخت و راضی هستند؛ بقیه می‌خواهند به آن چیزی برسند که فکر می‌کنند هنوز نیستند. به‌ندرت اشخاصی را پیدا می‌کنیم که از موقعیت فعلی خود خرسند باشند. وقتی به این نتیجه برسید که جایی که امروز در آن قرار دارید جای خوبی است، از زندگی‌تان بهره‌برداری بیشتری می‌کنید و دربارهٔ آینده‌تان تصمیمات بزرگی می‌گیرید، بی‌آنکه شادی سال‌های جوانی خود را فدا کنید.

بسیاری، به‌خصوص بزرگسالان، زندگی را موضوعی جدی می‌بینند. برای آن‌ها همه‌چیز در حکم اضطرار یا مسابقه است. مردم گرفته و

برافروخته هستند و شتاب دارند. خودشان را بیش از حد جدی می‌گیرند و به‌شدت عصبی هستند. حس سپاس و تشکر ندارند.

من هرگاه احساس می‌کنم بیش از اندازه عصبی هستم، به خودم خاطرنشان می‌کنم که زندگی موهبت بزرگی است. هر روز زندگی ما خاص و منحصربه‌فرد است. هیچ روزی مهم‌تر از روز دیگر نیست. ما در مقطعی از زمان در این جهان زندگی می‌کنیم. چرا کمتر به این فکر نکنیم که می‌خواهیم شخص دیگری بشویم؟ چرا نیروی خود را صرف آن نکنیم که هر روز زندگی‌مان را آن‌طور که هست جشن بگیریم؟

بارها از من پرسیده‌اند: «منظورتان این است که زندگی سخت نیست و یا نباید زیاد تلاش کرد؟» و من همیشه جواب داده‌ام: «البته که چنین منظوری ندارم.» زندگی اغلب دشوار است، و تنها راهی که برای زندگی کردن توأم با موفقیت سراغ دارم، تلاش زیاد است. اما می‌توانید تلاش کنید، زحمت بکشید، کار کنید، و در ضمن عصبی نباشید. می‌توانید همهٔ این کارها را بکنید و با این حال اخلاقی و اندیشمند باشید. مهم‌ترین کاری که باید بکنید این است که بدانید در حال حاضر چه می‌کنید و کی هستید. خوشحال باشید که نوجوانید.

۶۶

خوب شنیدن را تجربه کنید

در بسیاری از مواقع وقتی گوش می‌دهید، انواع و اقسام مقولات به ذهنتان خطور می‌کند. ممکن است مشغله‌های ذهنی دیگری داشته باشید و یا بی‌آنکه به روی خود بیاورید، منتظر باشید تا نوبت شما فرابرسد. به هر صورت ذهن شما متوجه مقولات دیگری است، حال آنکه در ظاهر گوش می‌دهید.

در مواقعی هم به هنگام گوش کردن، در واقع آنچه را می‌شویم با آنچه به آن اعتقاد داریم یا از قبل می‌دانیم، مقایسه می‌کنیم. از این رو با حرفی که می‌شنویم موافق و یا مخالف هستیم. اگر موافق آنچه می‌شنویم نباشیم، با خود فکر می‌کنیم: «نه، این درست نیست.» بار دیگر در حالی که در ظاهر گوش می‌دهیم، ذهنمان متوجه جای دیگری است.

این نوع گوش دادنِ ظاهری و سطحی، شایع‌ترین نوع گوش دادن است. تاکنون سعی کرده‌اید در حالی که پشه‌ای وزوزکنان دور سرتان چرخ می‌زند بخوابید؟ اگر این را تجربه کرده باشید، می‌دانید که آرام گرفتن چه کار دشواری است. نمی‌توانید آرام بگیرید، زیرا حواستان پراکنده است. صدای وزوز پشه حواس شما را پرت می‌کند و در کاری که می‌خواهید بکنید اختلالی به وجود می‌آورد.

تصور کنید می‌خواهید با کسی گفتگویی صمیمانه داشته باشید، و هم‌زمان با آن، شخص دیگری کنارتان در اتومبیل نشسته و فریاد می‌کشد. این صدا هم مانند صدای پشه شما را ناراحت می‌کند و اسباب حواس‌پرتی‌تان را فراهم می‌سازد.

حالا تصور کنید که پشه و کسی که داد می‌کشد ناگهان از صحنه خارج شوند. در هر دو مورد، ناگهان توانایی تمرکز کردن، قرار گرفتن در حالت آرمیدگی، و لذت بردن شما افزایش می‌یابد. در عین حال تنش شما کاهش می‌یابد.

به همین شکل وقتی عمیق فکر می‌کنید و ذهنی روشن و شفاف دارید، این محیطی برای تجربه‌ای سرشار فراهم می‌آورد. وقتی با ذهن باز و بی‌مشغله گوش می‌دهید، خود را به روی دنیای فرصت‌های جدید می‌گشایید.

با خوب و عمیق گوش کردن، اطلاعاتی ناب به دست می‌آورید. می‌توانید آنچه را می‌گویید بشنوید. روابط شما هم بهتر می‌شود. اشخاص وقتی با شما حرف می‌زنند، به گوش دادن عمیق و صمیمانهٔ شما پی می‌برند و در نتیجه ارتباط بهترین میان شما و دیگران به وجود می‌آید.

گوش دادن عمیق را به‌راحتی می‌توان تجربه کرد. تنها کاری که باید بکنید این است که به اهمیت آن پی ببرید و آن را تمرین کنید. کاری که باید بکنید این است که ذهن خود را پاک کنید و به حالت آرمیدگی برسید.

وقتی گوش می‌دهید، توجه کنید که ذهنتان چه مطالب دیگری را در خود پرورش می‌دهد. وقتی این اتفاق می‌افتد، سعی کنید خیلی راحت ذهنتان را پاک کنید و گوش بدهید. وقتی کسی صحبت می‌کند، سعی کنید از ارزیابی حرف‌های او خودداری ورزید. صرفاً به حرفی که زده می‌شود گوش بدهید.

۶۷

از دوستانی که شما را با انگشت گذاشتن روی مشکلاتتان تشویق می‌کنند، پرهیز کنید

باید میان دوستانی که شنونده‌های خوبی هستند و آن‌هایی که شما را تشویق می‌کنند از مسائل و مشکلاتتان حرف بزنید تمیز قائل شوید. مسلماً دوستی که شنوندهٔ خوبی است موهبت است، و کسانی از ما که چنین دوستانی داریم شانس بزرگی آورده‌ایم. شنوندهٔ خوب کسی است که شما را دوست دارد و می‌خواهد شما را شاد و خشنود ببیند. او رنج و درد شما را احساس می‌کند و در شادی‌ها با شما شریک می‌شود.

در مواقعی، بعضی در قالب شنوندهٔ خوب ظاهر می‌شوند، اما می‌خواهند شما بر مسائلی که از آن‌ها رنج می‌برید انگشت بگذارید. بسیاری از اشخاص را می‌بینید که با شما در قالب دوست درمی‌آیند و بعد از شما می‌خواهند دربارهٔ مشکلات و مسائلتان حرف بزنید. راه شناسایی این‌قبیل دوست‌ها این است که وقتی با شما حرف می‌زنند، شما به مسائل جزئی و بی‌اهمیت بهای بیشتری می‌دهید.

توجه داشته باشید بعضی‌ها از اینکه مشکلات دوستان خود را بشنوند به وجد می‌آیند. این‌گونه، احساس شاد بودن و مهم بودن می‌کنند. این

اشخاص گمان می‌کنند اگر با گفتار و کردارشان سبب شوند که شما به مسائل و مشکلات خود اشاره کنید، موفق و پیروز شده‌اند. هرچه شما از مشکلات خود بیشتر بگویید، آن‌ها احساس می‌کنند که موفق‌تر شده‌اند. البته در اغلب موارد آن‌ها حتی نمی‌دانند که چنین کاری می‌کنند. اما وقتی این اتفاق می‌افتد، کاری به زیان شما صورت می‌گیرد. کسی اخیراً به من گفت که تصمیم گرفته است با کسانی که انرژی او را هدر می‌دهند برخورد جدی‌تری داشته باشد. این اقدام سبب شد او در نیرو و توان خود صرفه‌جویی کند، که پیش از آن حتی از وجود آن اطلاع نداشت.

کسانی که می‌خواهند شما بر مشکلات خود انگشت بگذارید، اغلب از شما می‌پرسند: «این موضوع تو را ناراحت نمی‌کند؟» یا «من هرگز حاضر نمی‌شوم این وضع را قبول کنم.»

البته توصیهٔ من این نیست که انگیزهٔ دوستان خود را ارزیابی کنید. توجه داشته باشید که طرح گه‌گاه سؤالاتی که شما را به یاد مشکلاتتان بیندازد، لزوماً بد نیست. اشارهٔ من به کسانی است که پیوسته این کار را می‌کنند. مردم آزادند که دوستان خود را انتخاب کنند، و به دلایل مختلف این کار را می‌کنند. امیدوارم با کسانی دمخور شوید که بیشترین منافع شما را خواستار باشند.

۶۸

مکان ویژهٔ خود را خلق کنید

از آنجایی که من به خلوت و تنهایی علاقهٔ خاص دارم، این راهکار برایم از اهمیت ویژه برخوردار است. رفتن به مکان شخصی و خصوصی صرفاً برای اینکه در خلوت و سکوت باشم، یکی از شادی‌ها و رضایت‌های بزرگ زندگی‌ام است. هر دقیقه‌ای که در این مکان تنها هستم، می‌تواند هر مقدار تنشی را که دارم از من دور کند.

داشتن مکانی تنها و خلوت می‌تواند به طرق گوناگون به شما کمک کند. اینجا مکانی است که می‌توانید در آن تنها باشید و فکر کنید. مکانی است که می‌توانید در آن نیایش و مراقبه کنید، نقاشی کنید، شعر بسرایید، و یا دفترچهٔ یادداشت‌های روزانه‌تان را تکمیل کنید. اینجا مکانی است که می‌توانید ذهن خود را پاک کنید، اما مهم‌ترین کاری که می‌توانید بکنید این است که در آرامش قرار بگیرید و سعادت و خوشبختی را تجربه کنید.

بسیاری خواهان این مکان ویژه هستند، اما بعضی از غیرواقع‌بینانه بودن آن هراس دارند، که دلایل مالی دارد. اما وضعیت مالی نباید اشکالی تولید کند. این را خوب می‌دانم، زیرا همیشه و حتی زمانی که پسربچه بودم، برای خود مکانی ویژه داشتم. مکان ویژهٔ شما لزوماً نباید یک اتاق باشد. می‌تواند گوشه‌ای از یک اتاق، زیر پله‌ها، یا بخشی از یک قفسه باشد،

و حتی اگر لازم شد می‌تواند نقطه‌ای خارج از ساختمان منزل باشد. دختر بزرگ‌ترم مکانی در حیاط خانه دارد که هر وقت احساس می‌کند می‌خواهد تنها باشد، به آنجا می‌رود. اسمش را دژ گذاشته است. یک بار بدون اجازه به دژ او وارد شدم. نمی‌دانستم که او در آنجاست. بلافاصله با لحن محکم و در عین حال مهرانگیز خواست که از آنجا بیرون بروم.

قاعده و قانون خاصی برای داشتن این مکان خلوت وجود ندارد. قانونی نیست که بگوید هفته‌ای چند بار به این مکان بروید و چه مدت در آن بمانید. مهم هم نیست که این مکان چگونه به نظر می‌رسد. مهم نیست که آن را تزئین می‌کنید یا نمی‌کنید. همهٔ این‌ها به خود شما مربوط است. تنها چیزی که مهم است این است که گمان کنید اینجا از آنِ شماست. مکانی است که هرگاه احساس نیاز کردید که تنها باشید، به آنجا می‌روید.

من به این نتیجه رسیده‌ام که وقتی شاد هستم، رفتن به محوطهٔ امن و تنها بر میزان شادی‌ام می‌افزاید. وقتی گرفته هستم و به موضوعات بی‌اهمیت بها می‌دهم، به من امکان می‌دهد در حالت آرمیدگی قرار بگیرم و به وضعیت عادی خود بازگردم. وقتی اندوهگین هستم، کمکم می‌کند که به ذهنیت مطلوب برسم. وقتی احساس می‌کنم می‌خواهم دقایقی از دیگران فاصله بگیرم و با خودم تنها باشم، اینجا مکانی است که می‌توانم به آن مراجعه کنم.

ممکن است لازم باشد به اطراف خود نگاهی بیندازید و ببینید که کجا را برای این مکان ویژه انتخاب می‌کنید. اگر جایی را که پیدا کردید دوست داشتید که چه از این بهتر. و اگر جای مناسبی پیدا نکردید، ناراحت نباشید و بدانید که به‌زودی بهترین مکان ممکن را پیدا خواهید کرد.

۶۹

سپاسگزار باشید

دختر هجده‌ساله‌ای زمانی از من پرسید: «اگر قرار باشد تنها یک نصیحت به جوانی بکنید که حال و روزش را از آنچه هست بهتر کند، به او چه می‌گویید؟»

اگر قرار باشد انتخاب کنم، می‌گویم باید به سپاسگزار بودن بهای بیشتری داد. سپاسگزار بودن از قدرتی برخوردار است که می‌تواند زندگی شما را دگرگون سازد.

سپاسگزار بودن یعنی به آنچه دارید، به آنچه در زندگی‌تان خوب و معقول است بیشتر فکر کنید و کمتر به آنچه ندارید بیندیشید. به امتیازاتی که دارید فکر کنید و کمتر به آنچه ندارید بیندیشید. به امتیازاتی که دارید فکر کنید، به کمی‌ها و کاستی‌ها وقعی نگذارید.

این راهکار بسیار ساده است. اما واقعیت این است که گفتنش از عمل کردن به آن ساده‌تر است. از آنجایی که در دنیای رقابتِ‌آمیزی زندگی می‌کنیم که همه چیز در موفقیت و رسیدن به دستاوردهای بیشتر خلاصه می‌شود، به‌آسانی ممکن است از مسیر خارج شویم و به آنچه نداریم فکر کنیم، به کمبودها و مشکلات بیندیشیم.

برای مثال، اگر در امتحانات خود به ۹۵ درصد پرسش‌ها جواب درست دادید، شاید اولین سؤالی که برایتان مطرح شود این باشد: «تکلیف آن

۵درصد چه می‌شود؟» وقتی جایزه‌ای به من می‌دهند، اشخاص اغلب می‌پرسند: «جایزهٔ بعدی را کی می‌گیری؟» وقتی کتابی از من به چاپ می‌رسد، می‌پرسند: «کتاب بعدی چه خواهد بود؟»

همهٔ ما می‌دانیم که توجه کردن به عیوب جسمانی خود بسیار وسوسه‌انگیز است. به آنچه در جسم و تنمان سالم و بی‌کم و کاست است توجه نمی‌کنیم. به این توجه می‌کنیم که پدر و مادر و آموزگارمان چه اشکالاتی دارند. به این فکر می‌کنیم که پوستمان مثلاً زبر شده است. اگر روزی ۱۰ کار بکنید و ۹ کار به‌خوبی برگزار شود، سر شام بیشتر دربارهٔ کدام‌یک از آن‌ها حرف می‌زنید؟

تقریباً همیشه دربارهٔ موردی که اشکال دارد حرف می‌زنیم. دربارهٔ بدترین بخش روزی که پشت سر گذاشته‌ایم حرف می‌زنیم. انگار آستین‌های خود را بالا زده‌ایم که به دشواری‌ها و بدبیاری‌های خود بیندیشیم. وقتی همیشه به کمی‌ها و کاستی‌ها می‌اندیشیم، فرصتی برای شاد و سپاسگزار بودن باقی نمی‌ماند.

برای کسب تجربهٔ تازه، شیوهٔ جدیدی را آزمایش کنید. به این بیندیشید که زندگی شما چه محاسنی دارد. کمتر به اشکالات فکر کنید. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، به سه نعمت و موهبتی که در زندگی دارید فکر کنید. از این داشته‌ها سپاسگزار باشید. در صورت امکان جواب‌هایتان را در دفترچهٔ یادداشت روزانه یا روی برگهٔ کاغذی بنویسید. از آنچه برایتان اتفاق می‌افتد حیرت‌زده می‌شوید. به جای آنکه به زبری پوستتان فکر کنید، به این بیندیشید که بدنی عالی و بی‌کم و کاست دارید. به جای اینکه به عیوب پدر و مادرتان فکر کنید، به این بیندیشید که چه عالی است کسی را دارید که از شما حمایت می‌کند. به جای اینکه فکر کنید چه اشکالاتی در شما هست، به این فکر کنید که نقاط قوت بدنتان کدام است.

بخش دیگری از سپاسگزار بودن این است که تشکر خود را از دیگران ابراز کنید. درست به همان شکلی که دوست دارید دیگران از شما تشکر و سپاسگزاری کنند، به این فکر کنید که آن‌ها هم می‌خواهند شما از آن‌ها تشکر و سپاسگزاری کنید. سعی کنید در هر حال دیگران را دست‌کم نگیرید. به دیگران بی‌اعتنایی نکنید. سپاس و تشکر خود را با آن‌ها در میان بگذارید. از آن‌ها به طرزی صادقانه تشکر کنید. وقتی کسی کاری برایتان می‌کند، برایش یادداشت تشکرآمیز بنویسید.

ابراز تشکر و سپاسگزاری کنند، به این فکر کنید که آن‌ها هم می‌خواهند شما از آن‌ها تشکر و سپاسگزاری کنید. سعی کنید در هر حال دیگران را دست‌کم نگیرید. به دیگران بی‌اعتنایی نکنید. سپاس و تشکر خود را با آن‌ها در میان بگذارید. از آن‌ها به طرزی صادقانه تشکر کنید. وقتی کسی کاری برایتان می‌کند، برایش یادداشت تشکرآمیز بنویسید.

ابراز تشکر و سپاسگزاری کارهای زیادی انجام می‌دهد. اول، بر شادی و نشاط دیگران می‌افزاید. چیزی برایم از این جالب‌تر نیست که یکی از دخترانم از من به خاطر کاری که کرده‌ام تشکر کند. از این گذشته، وقتی از کسی تشکر می‌کنید، ذهنتان را به سمت کارهایی که درست است معطوف می‌کنید. وقتی به آنچه خوب است فکر می‌کنید، به خوبی‌های بیشتری دسترسی پیدا می‌کنید.

۷۰

با دیگران همان‌طور رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند

مونیکا از آن ناراحت بود که جمعی از دوستانش با او به شکلی که می‌خواست رفتار نمی‌کردند. او به مشاورش گفته بود که به جملهٔ «با دیگران همان‌طور رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند» پایبند است. مونیکا نمی‌دانست که اشکال کار در کجاست. او با دیگران طوری رفتار می‌کرد که می‌خواست با او رفتار کنند.

مشاور و روان‌درمانگر به او گفت که ممکن است کسی با دیگران خوش‌رفتاری کند و فرض را بر این بگذارد که متقابلاً با او خوش‌رفتاری خواهد شد، اما این اتفاق نیفتد.

مونیکا از مشاورش آموخت خوش‌رفتاری با دیگران پاداش خودش را در پی دارد. اگر خوب فکر کنید، می‌بینید که همین‌طور است. وقتی با دیگران خوش‌رفتاری می‌کنید، به آن‌ها احساس ویژه‌ای می‌دهید. اما از سوی دیگر، خودتان هم به احساس شاد و خوشایندی می‌رسید. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، احساس خوب بودن در شما ایجاد می‌شود. خودتان را موجودی بخشاینده و سخاوتمند می‌یابید، و این به شما احساسی می‌دهد که خوشایند است. رفتار خوب شما خودبه‌خود به شما پاداش نیکو می‌دهد.

۷۱

به دنبال بی‌گناهی باشید

چند بار تاکنون اتفاق افتاده است که فکر کرده‌اید شما را به‌درستی درک نکرده‌اند؟ چند بار تاکنون اتفاق افتاده که فکر کرده‌اید با شما بدرفتاری شده است؟ اغلب نوجوان‌هایی که از آن‌ها این سؤال را کرده‌ام گفته‌اند که بارها و بارها این را تجربه کرده‌اند. کاری می‌کنیم و دیگران آن را بد ارزیابی می‌کنند. احساس می‌کنیم کسی با ما سختگیری بیش از اندازه می‌کند یا در مقام انتقاد و داوری بیش از اندازه است. گاه کار اشتباهی از ما سر می‌زند، اما این کار را به‌عمد انجام نداده‌ایم. گاه از شدت خستگی یا ناراحتی به‌درستی واکنش نشان نمی‌دهیم. گاه سپاسگزار نیستیم و صبر و شکیبایی نداریم. گاه روحیهٔ بدی داریم و واکنش بی‌تناسب نشان می‌دهیم. هرگز اتفاق نیفتاده است که به‌شدت عجله داشته باشید، دیرتان شده باشد، و در ترافیک جلوی اتومبیلی پیچیده باشید؟ تاکنون به خود گفته‌اید «این منِ واقعی من نبود» یا «نمی‌دانم چه عاملی سبب شد که این‌گونه رفتار کنم»؟ دلتان نمی‌خواهد دیگران شما را درک کنند و بدانند با آنکه رفتارهای ناخوشایند می‌کنید، قصد و منظور بدی ندارید؟ دوست ندارید مردم شما را به آن شکلی که هستید ببینند؟ فردی بی‌گناه.

وقتی با اشخاص سر و کار دارید، خواه آن‌ها را بشناسید خواه نشناسید،

به جای بی‌گناهی متوجه اشکالات می‌شوید. ممکن است مردم کارهایی بکنند که ما را ناراحت کنند. به هر صورت مردم هم مرتکب اشتباه می‌شوند. در بزرگراه جلوی اتومبیل شما می‌پیچند، از شما به‌اشتباه انتقاد می‌کنند، و حرف‌های نامربوط می‌زنند. فراموش می‌کنند که از شما سپاسگزاری کنند. دود سیگارشان را به صورت شما فوت می‌کنند. چیزی را می‌ریزند و عذرخواهی نمی‌کنند. سر و صدای بیش از اندازه می‌کنند. رفتار بدی را به نمایش می‌گذارند. این‌ها و بسیاری از کارهای دیگر. به هرجا که نگاه می‌کنید، مردم صرفاً انسان هستند.

توجه کردن به بی‌گناهی دیگران بسیار رهایی‌بخش است. به شما امکان می‌دهد از شخصی ناراحت به کسی تبدیل شوید که به‌ندرت عصبی می‌شود. سبب می‌شود دیگر به خاطر چیزهای جزئی و بی‌اهمیت ناراحت نشوید.

توجه کردن به بی‌گناهی اشخاص بدین معنا نیست که به رفتارهای منفی و ناخوشایند آن‌ها توجه نکنید. بدین معنا نیست که بگذارید از شما سوءاستفاده کنند. بلکه معنایش این است که بپذیرید آن‌ها هم در نهایت انسان هستند. معنایش این است که در اغلب مواقع آن‌ها نمی‌خواهند شما را ناراحت کنند. ممکن است آن‌ها هم روز دشواری را پشت سر گذاشته باشند. ممکن است عجله داشته باشید یا روحیهٔ ناخوشایندی داشته باشند یا با بحرانی روبه‌رو شده باشند. کسی چه می‌داند؟ آن‌ها هم مانند من و شما علتی دارد که چنین رفتاری را به نمایش می‌گذارند. در نظر من مشخص است که چرا مردم این‌گونه رفتار می‌کنند.

وقتی برای رفتار ناخوشایند دیگران معنای بدی در نظر نگیرید، به احساس آرامش می‌رسید. به جای اینکه به حوادث واکنش ناخوشایند نشان دهید، به اوضاع به شکلی که هست توجه می‌کنید. مشرب خوشی پیدا می‌کنید و اجازه نمی‌دهید که ناملایمات روز شما را تباه کنند.

۷۲

مشکلاتتان را بزرگ نکنید

نوشتن دربارهٔ این راهکار دشوار است زیر همهٔ ما ـ و از جمله خودم ـ معتقدیم که مشکلاتمان بسیار بزرگ و مهم هستند. اگر بزرگ و مهم نبودند تا این اندازه برایمان تولید زحمت نمی‌کردند.

اما به این نتیجه رسیده‌ام که بسیاری دربارهٔ مشکلاتشان بزرگ‌نمایی می‌کنند. با بزرگ کردن موضوعات ساده و بی‌اهمیت، به این باور می‌رسید که زندگی‌تان از آنچه هست سخت‌تر است. این پیش‌بینی به‌ناچار به حقیقت می‌پیوندد. شما را تشویق می‌کند تا به جنبه‌های منفی زندگی‌تان بها بدهید.

گرایش مبالغه کردن دربارهٔ گرفتاری‌ها خود را به اشکال مختلف نشان می‌دهد. مثلاً کسانی می‌گویند «روزی ۱۴ ساعت کار می‌کنم» یا «شبی ۵ ساعت به تکالیف مدرسه‌ام می‌رسم»، حال آنکه ممکن است حقیقت این باشد که آن‌ها روزی ۱۰ ساعت کار کردن هم زیاد است، اما به آن بدی که عبارت اول نشان می‌دهد نیست. وقتی خودتان را مجاب می‌کنید که روزی ۱۴ ساعت کار می‌کنید، احساس می‌کنید فرصتی برای تفریح و سرگرمی ندارید. احساس خستگی و فرسودگی می‌کنید. تصور خستگی و فرسودگی شما خودش را تغذیه می‌کند. رنجش‌پذیرتر می‌شوید، شکیبایی

خود را از دست می‌دهید، و در نتیجه از آنچه بودید عصبی‌تر می‌شوید.

استفان سیزده‌ساله مدعی بود که دوستی ندارد. فکر می‌کرد همه در مدرسه از او متنفرند. این سخنی مبالغه‌آمیز بود. واقعیت این بود که چند تایی دوست داشت و می‌خواست دوستان بیشتری پیدا کند. از اینکه بگذریم، چند نفر از بچه‌های مدرسه سربه‌سر او می‌گذاشتند و از این رو به این نتیجه رسیده بود که همه از او متنفرند. در واقع بچه‌های زورگو و کسانی که سربه‌سرش می‌گذاشتند، اشخاص خودمحوری بودند و سربه‌سر هر کسی که نمی‌توانست در برابرشان بایستد می‌گذاشتند.

من شخصاً تردیدی ندارم که استفان روزگار سختی را می‌گذراند، اما رفتار مبالغه‌آمیز او باعث می‌شد فکر کند زندگی‌اش دارد متلاشی می‌شود. اما این‌طور نبود. تنها کاری که او باید می‌کرد این بود که واقعیت‌ها را در نظر بگیرد و دوستان مطابق میل بیشتری پیدا کند.

ممکن است برایتان دشوار باشد که بپذیرید و اذعان کنید که دربارهٔ مشکلات خود مبالغه می‌کنید. با این حال اگر واقعیت داشته باشد که چنین کاری می‌کنید، و اگر بتوانید با واقعیت‌ها کنار بیایید، از تنش خود به مقدار زیاد می‌کاهید.

۷۳

مضمونی برای روزتان پیداکنید

چند سال قبل این راهکار را امتحان کردم و به این نتیجه رسیدم هر روزی که این کار را بکنم، آن روز برایم روز بهتری می‌شود. از اینکه بگذریم، این کار آسانی است و بیش از چند ثانیه طول نمی‌کشد.

در ابتدای هر صبح، وقتی صرف کنید و برای روزتان مضمون و هدفی در نظر بگیرید. بذری در ذهن خود بکارید و کاری کنید که این بذر بروید. اگر این کار را بکنید، مسلماً از نتیجه‌اش حیرتزده خواهید شد. متوجه می‌شوید که شکیباتر شده‌اید. در ضمن متوجه می‌شوید که چه زمان این شکیبایی را از دست داده‌اید.

برای مثال، روزی تصمیم گرفتم که مضمون روزم شکیبایی باشد. قرار بود کسی تلفن منزل ما را تعمیر کند و یک ساعت دیر کرده بود و من کم‌کم داشتم به‌شدت ناراحت می‌شدم. بعد ناگهان مچ خودم را گرفتم و به یاد مضمونی افتادم که برای آن روز انتخاب کرده بودم. نتیجه آن شد که به جای عصبی شدن، خشمم را خفه کردم. به‌آرامی به شرکت مخابرات زنگ زدم و از آن‌ها خواستم عجله کنند. کسی که با من صحبت کرد، احساس کرد زیاد متوقع و غیرمنطقی نیستم، از این رو کسی را فرستاد تا تلفن را تعمیر کند.

مضامین دیگری که می‌توانید برای روزهایتان انتخاب کنید می‌توانند

مهربانی، اندیشمندی، شنونده بودن، داشتن مشرب خوش، برقرار کردن تماس چشمی، بخشودن، دوستانه بودن، فهیم بودن، خوش‌بین بودن، تمرکز داشتن، و دل‌رحم بودن باشند. می‌توانید هر چیزی را که فکر می‌کنید روزتانِ را بهتر می‌کند انتخاب نمایید. این‌ها و بسیاری از خصوصیات مطلوب دیگر را امتحان کنید.

ماراکای هفده‌ساله تصمیم گرفت مضمون یکی از روزهایش سپاسگزاری کردن باشد. می‌گفت خیلی عجیب بود، همین که تصمیم گرفت در آن روز سپاسگزار باشد، آن روز یکی از بهترین روزهای زندگی‌اش شد.

۷۴

مقیاس ۱۰ـ۱ را به کار برید

من این راهکار را خیلی دوست دارم و هرگاه احساس می‌کنم گرفته یا عصبی هستم از آن استفاده می‌کنم. البته اثبات علمی ندارد، اما به نظر می‌رسد کاملاً مؤثر و مفید است. این راهکار بر این اساس است که نه همه، بلکه بخش قابل ملاحظه‌ای از اتفاقاتی که آن‌ها را خیلی بزرگ و ناراحت‌کننده ارزیابی می‌کنیم، تا این حد بزرگ و ناراحت‌کننده نیستند. این روش مناسبی است برای اینکه بی‌جهت خودمان را بر سر چیزهای کوچک و بی‌اهمیت ناراحت نکنیم.

من از آنجایی که زیاد به سفر می‌روم، در بستن چمدان و ساک از تبحر خاصی برخوردار شده‌ام. به‌خصوص یاد گرفته‌ام که با خود بیش از اندازه وسیله برندارم. رمز کار این است که کمترین چیزهایی را که در سفر به آن‌ها احتیاج دارید بردارید. وسایل را در چمدان بگذارید و از آن فاصله بگیرید. دقایقی بعد دوباره به سروقت چمدان بروید، درِ آن را باز کنید، و دقیقاً نیمی از محتوای آن را خارج کنید. مبالغه نمی‌کنم. نیمی از آن‌ها را خارج کنید. من به این نتیجه رسیده‌ام که حتی وقتی این کار را می‌کنم، آنچه با خود به سفر می‌برم به‌مراتب بیشتر از حدی است که به آن احتیاج دارم. واقعیت این است که در اغلب مواقع به‌مراتب بیش از آنچه احتیاج داریم با خود برمی‌داریم.

مقیاس ۱۰ـ۱ بر این اساس عمل می‌کند. موضوع از این قرار است که اغلب اوضاع به آن بدی که ما گمان می‌کنیم نیست. اگر این را به خود خاطرنشان سازیم، به‌خصوص وقتی عصبی می‌شویم، اغلب می‌توانیم اشیا و امور را در جایگاه واقعی خود قرار بدهیم و برایشان اهمیتی را که به‌واقع دارند قائل شویم.

مقیاس ۱۰ـ۱ با چیزهایی که شما را ناراحت می‌کند ارتباط دارد. برای مثال فرض کنید از این ناراحتید که یکی از دوستانتان فراموش کرده مطابق قولی که به شما داده کاری را انجام دهد. کمی ناراحت و دلخور می‌شوید. بعد به یاد دفعات دیگری می‌افتید که او بر سر قولش نایستاده است.

اکنون زمان آن رسیده که بخش اول مقیاس ۱۰ـ۱ را اجرا کنید. با توجه به اهمیتی که به این موضوع می‌دهید، به آن براساس مقیاس ۱۰ـ۱ امتیازی بدهید. برای کاری که کمترین اهمیت را دارد نمرهٔ ۱ و برای کاری که بسیار اهمیت دارد نمرهٔ ۱۰ را در نظر بگیرید. فرض کنید برای فراموش کردن دوستتان عدد ۴ را در نظر می‌گیرید. حالا چند دقیقه‌ای موضوع را به حال خود رها کنید و از آن فاصله بگیرید. بروید و کار دیگری بکنید.

چند دقیقه بعد دوباره به موضوع و نمره‌ای که برای آن در نظر گرفته‌اید فکر کنید. در اینجا هم مانند کاری که من با چمدانم می‌کنم، عددِ اولیه را به نیم تقلیل دهید. با توجه به تجربیات من، این نمرهٔ جدید بسیار معقولانه‌تر است. بنابراین در این مثال شما نمرهٔ ۲ را برای شدت ناراحتی ناشی از کاری که دوستتان فراموش کرده است در نظر می‌گیرید. حالا با نمرهٔ ۲ از شدت دلخوری شما کاسته می‌شود و مثلاً مجبور نمی‌شوید شب را بیدار بمانید یا پرخوری کنید.

با کمی تمرین، این کار برایتان طبیعی می‌شود. بدون اینکه فکر کنید، میزان ناراحتی خود را به نصف تقلیل می‌دهید. علتش این است که ما

انسان‌ها از روی عادت مشکلاتمان را بی‌تناسب ارزیابی می‌کنیم. با روشی که توضیح دادم می‌توانید از شدت ناراحتی‌های خود بکاهید. به شما تبریک می‌گویم، زیرا آموخته‌اید که به خاطر چیزهای بی‌اهمیت ناراحت نشوید.

۷۵

خوش‌بین باقی بمانید

اگر به کسانی که بر سر موضوعات بی‌اهمیت عصبانی و ناراحت می‌شوند توجه کنید، می‌بینید که اغلب آن‌ها بدبین هستند، اعتقاد دارند که وضع بد و بدتر می‌شود. آن‌ها به دنبال اشتباه می‌گردند. تا حدود زیادی منفی‌نگر هستند. وقتی اوضاع بد می‌شود و اشکالی پیش می‌آید، می‌گویند: «دیدی؟ نگفتم خراب می‌شود؟»

همان‌طور که می‌دانید، اشخاص بدبین موضوعات کوچک و بی‌اهمیت را بزرگ می‌کنند. جالب اینجاست که بدبین‌ها معمولاً خودشان را بدبین نمی‌دانند، بلکه خود را واقع‌بین می‌دانند. آن‌ها اصرار دارند تنها دلیل آنکه انتظار دارند اشکالی بروز کند این است که در دنیا بسیاری از کارها خراب می‌شود. این اشخاص اصرار دارند که خوش‌بین‌ها غیرواقع‌بین هستند.

اما از همهٔ این‌ها جالب‌تر این است که خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها در دنیای واحدی زندگی می‌کنند. بنابراین این سؤال مطرح می‌شود: «کدام‌یک از این دو گروه درست می‌گویند؟» جواب البته این است که هر دو گروه درست می‌گویند. همه چیز بستگی به این دارد که چگونه به دنیا بنگرید.

خوش‌بین‌تر بودن یک انتخاب است. موضوع به همین سادگی است. باید بدانید که در این خصوصیت چه چیزی است که به سود شماست:

خوشبختی، تنش کمتر، روابط بهتر، سپاسگزاری بیشتر، تفریح و لذت بیشتر.

نگران آن نباشید که خوش‌بین بودن غیرواقع‌بینانه است. این صرفاً یک اسطوره است. خوش‌بین‌ها هم قبول دارند که در دنیا مسائل و مشکلات فراوانی هست. اما از آنجایی که کمتر تحت تأثیر حوادث ناخوشایند جهان قرار می‌گیرند، برای حل مسائل خود بیشتر اقدام می‌کنند و بیشتر هم موفق می‌شوند. خوش‌بین‌ها به جای اینکه تسلیم شوند و امیدشان را از دست بدهند، می‌دانند که اندکی مهر و عشق، آن‌ها را در دنیا موفق‌تر می‌سازد. از این رو بهتر است خوش‌بین باقی بمانید. در این حالت نه‌تنها از چیزهای جزئی و بی‌اهمیت ناراحت نمی‌شوید، بلکه به دنیا و به خود کمک می‌کنید.

۷۶

همدلی

یادگیری همدلی کردن، از شما انسانی فکور و در ضمن شادتر می‌سازد. همدلی کردن یعنی اینکه خود را جای دیگران بگذارید و از دریچهٔ چشم آن‌ها به مسائل نگاه کنید. بدین معنی نیست که به حال دیگران دلسوزی کنید. باید بدانید مانند آن‌ها بودن چه معنا و مفهومی دارد، و اینکه آن‌ها در موقعیتی که دارند چه می‌کشند.

برای لحظه‌ای تصور کنید که بچهٔ جدیدی وارد مدرسهٔ شما می‌شود. تنهاست و احساس تنهایی می‌کند. دوستی ندارد، کسی را ندارد که با او حرف بزند. خجالتی و هراسان است. برای همدلی کردن با این شخص باید بدانید که اگر جای او باشید، چه احساسی به شما دست می‌دهد. شاید به این نتیجه برسید که «خدایا، خیلی مشکل است.» احساس همدلی به شما امکان می‌دهد که رفتاری فکورانه‌تر را به نمایش بگذارید. برای مثال، ممکن است از سبک و روش خود دست بردارید و به او سلام کنید، یا به دیگران هم توصیه کنید همین کار را بکنند.

نقطهٔ مقابل همدلی، بی‌اعتنا بودن است. ممکن است بگویید: «خب که چی؟ به من چه ارتباطی دارد؟ چرا باید من به این موضوع توجه کنم؟» این طرز فکر خودخواهانه، رفتار خودخواهانه را موجب می‌شود. انسان

بی‌اعتنا هرگز از راه خود خارج نمی‌شود تا خوشایند باشد. تازه، ممکن است از مسیر خارج شود و بیشتر راه ظلم و شقاوت را در پیش بگیرد.

بنابراین همدلی با نشانه‌هایی از احساس توجه و علاقه همراه است. کاملاً مشخص است که چرا افزایش همدلی، صمیمیت انسان را افزایش می‌دهد. معنایش این است که توجه را از خودتان بگیرید و به دیگران معطوف کنید. این کار از شما انسان بهتری می‌سازد و سبب می‌شود در کنار شما بودن ساده‌تر شود و مهربان‌تر گردید.

اما آنچه آن‌قدرها بدیهی و مسلم به نظر نمی‌رسد این است که افزایش همدلی بر میزان احساس خوشبختی شما می‌افزاید و سبب می‌شود تنش کمتری داشته باشید.

انسان‌های همدل به دیگران توجه دارند و به احساسات آن‌ها بها می‌دهند، از این رو احساس تنهایی نمی‌کنند. این رفتار سبب می‌شود از دیدن موفقیت، استعدادها، و چهرهٔ جذاب دیگران ناراحت نشویم.

اشخاص همدل می‌توانند در شادی دیگران سهیم شوند. مردم به جانب اشخاص همدل جذب می‌شوند. می‌خواهند با آن‌ها وقت صرف کنند، به آن‌ها کمک کنند، و به حرف‌هایشان گوش بدهند.

انسان‌های همدل به‌درستی می‌دانند که همهٔ ما انسان هستیم، به همین دلیل به‌راحتی اشتباهات دیگران را می‌بخشند.

۷۷

ببینید چه کسی یوگا می‌کند

مدتی قبل نشریهٔ یوگا خریدم و وقتی صفحاتی از آن را خواندم، متوجه شدم که بسیاری از بازیگران بزرگ، ستاره‌های ورزشی، و سایر افراد سرشناس به‌طور منظم تمرین یوگا می‌کنند. در واقع اگر یوگا نمی‌کردند جای تعجب داشت. یوگا از این توانمندی برخوردار است که ذهن و بدن شما را آرام‌تر کند. از این گذشته، بسیار ساده و یاد گرفتنش راحت است. لذتبخش هم هست. به علاوه، کاری بسیار متداول است.

من بیست سال است که تمرین یوگا می‌کنم. آن را به خاطر کمردرد و انقباض و تنشی که از دوران دانشگاه داشتم شروع کردم. در خانهٔ کسی اتاقی اجاره کرده بودم، و صاحبخانه‌ام کتابی به من داد که یک برنامهٔ ۲۸ جلسه‌ای آموزش یوگا را توضیح داده بود. بلافاصله تحت تأثیر کتاب قرار گرفتم و تمرینات یوگا را شروع کردم، و تا به امروز تمرین یوگا می‌کنم. این کار را نه به خاطر فواید جسمانی‌اش، بلکه به خاطر رسیدن به آرامش و داشتن ذهن و روح آرام تمرین می‌کنم. تقریباً هرگاه تمرین یوگا را که پانزده دقیقه طول می‌کشد انجام می‌دهم، به احساس شادابی و طراوت می‌رسم. بعد از چند دقیقه تمرین یوگا، دیگر به‌دشواری ممکن است انسان خود را درگیر کارهای بی‌اهمیت کند. به اندازه‌ای احساس آرامش می‌کنید

که غیرممکن است بخواهید خودتان را درگیر مسائل جزئی و بی‌مورد بکنید. کسانی که پیرامون شما زندگی می‌کنند خیلی زود متوجه روحیهٔ آرام و تغییراتی که در شما ایجاد شده است می‌شوند. حضور بیشتری را در چشمان و نحوهٔ زندگی‌تان احساس می‌کنند. با تمرین یوگا به آرامش بیشتری می‌رسید.

یوگا از سلسله حرکاتی کششی تشکیل می‌شود که به بدن شما انرژی می‌دهد، شما را آرام می‌کند، و به شما حالتی از تعادل و توجه می‌دهد. من متخصص یوگا نیستم، اما یکی از بهترین دوستانم مدرس بی‌چون و چرای یوگاست. او معتقد است لذت و فایده‌ای که من از یوگا می‌برم نصیب همهٔ کسانی می‌شود که تمرین یوگا می‌کنند.

بی‌نهایت خوشحالم که در جوانی ورزش یوگا را شروع کردم، و حالا شما را تشویق می‌کنم که این کار را بکنید. یقین دارم تا روزی که زنده هستم این تمرین را کنار نخواهم گذاشت. فواید یوگا بسیار زیاد است. مردم در هر سن و سالی که باشند و در هر سطح آمادگی جسمانی که به سر ببرند، به این ورزش احتیاج دارند. اگر مایل به یاد گرفتن یوگا باشید، می‌توانید در کلاس‌های مختلف آموزش و تمرین یوگا شرکت کنید. یوگا یکی از فعالیت‌هایی است که تا قبل از اینکه آن را شروع کنید، نمی‌توانید حتی تصورش را بکنید که آن را تمرین نمایید. اما پس از آنکه چند جلسه تمرین کردید، دیگر حتی تصورش را هم نمی‌توانید بکنید که آن را انجام ندهید، زیرا بیش از اندازه آرامبخش است.

۷۸

مراقب باشید که ناخشنودی را تمرین نکنید

«منظورتان چیست؟ من هرگز این کار را نمی‌کنم!» ایـن پـاسخی است کـه اغلب وقتی به نوجوان‌ها این توصیه را می‌کنم، از آن‌ها می‌شنوم. و واکنشی طبیعی است. البته که کسی تمرین ناخشنودی نمی‌کند. یا دست‌کم به‌عمد چنین کاری نمی‌کند. به هر صورت کیست که بخواهـد بـه روح و روانش آسیب برساند؟

حتماً شما هم تا به حال آموخته‌اید که انسان هرچه کاری را بیشتر انجام دهد، آن را بیشتر یاد می‌گیرد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت اگر ناخشنودی را تمرین کنید، سرانجام در آن تخصص می‌یابید. اما ببینیم مـنظور مـن از «تمرین کردن ناخشنودی» چیست.

فرض کنیم که هدف شما این بوده است که ناخشنود، ناراحت، و تا حد امکان عصبی باشید. برای رسیدن به این موقعیت چـه بـاید بکـنید؟ بـاید اقداماتی ناخوشایند که شما را عصبانی می‌کند و تنش را به وجود شـما راه می‌دهد انجام بدهید. بدون این کارها ناراحت نمی‌شوید و ناخشنودی بـه سراغتان نمی‌آید. از آنجایی که افکار ما با حالت ذهنی‌مان رابـطهٔ نـزدیک دارد، برای آنکه به این حالت برسیم باید این‌گونه احساس کنیم. اگر حرفم را بـاور نـمی‌کنید، امـتحان کـنید. سـعی کـنید بـدون اینکه بـه مـوضوع

ناخوشایندی فکر کنید، ناراحت شوید.

ما در تمامی لحظات زندگی خود در حال فکر کردن هستیم. با این حال ممکن است ندانیم که مرتب این کار را می‌کنیم. اجازه دهید بیشتر توضیح بدهم:

فکر کردن شبیه نفس کشیدن است. تا همین چند لحظه پیش که کلمهٔ نفس کشیدن را نخوانده بودید، متوجه نبودید که نفس می‌کشید. فکر کردن هم همین‌طور است. کاری است که پیوسته انجام می‌دهید، اما از آن بی‌اطلاعید. مسئله این است که اگر از رابطهٔ میان اندیشه و احساس خود آگاه باشیم، اندیشه‌های ما سبب می‌شود احساس بدی پیدا کنیم، و در نتیجه به شکلی منفی واکنش نشان می‌دهیم.

بعضی از اندیشه‌های ما شاد، مثبت، محبت‌آمیز، امیدوارکننده، مولد، مهرانگیز، مفید، و یا چیزهایی به این سبک و سیاق هستند. اما اندیشه‌های دیگری هستند که منفی، بدبینانه، مخرب، علیه خود، نگران‌کننده، خشمگنانه، تنفرآمیز، حسادت‌آمیز، یا مضرند. نمی‌گویم که همهٔ اندیشه‌های شما باید مثبت باشند، و نمی‌گویم داشتن افکار منفی اشکال دارد. اما احتمالاً متوجه هستید که تا زمانی که ندانید دید منفی دارید، بی‌آنکه حتی بدانید، تمرین ناخشنود بودن می‌کنید.

در اینجا توصیه‌ای می‌کنم. دفعهٔ بعد که احساس خشم کردید، ناراحت شدید، عصبی شدید، و یا منفی فکر کردید، این راهکار را به خاطر بسپارید. به افکاری که در سر دارید نگاه کنید. امکان دارد که این اندیشه‌ها با احساس شما همخوانی داشته باشند. به عبارت دیگر اگر اندوهگین هستید، به احتمال زیاد افکارتان غمناک است.

اگر توانستید هنگام منفی فکر کردن مچ خود را بگیرید و از خیر این اندیشه‌ها بگذرید، می‌توانید با گفتن اینکه «باز هم پای افکار من در میان

است» از حالت منفی بیرون بیایید. تا به امروز بارها متوجه شده‌ام که در اتومبیل، زیر دوش، یا در هواپیما افکار منفی به ذهنم خطور می‌کند. در ذهنم حوادث ناخوشایندی را پیش‌بینی می‌کنم. چه خوبی است بتوانید از جایتان بلند شوید و بگویید: «باز هم افکار منفی. این اندیشه‌ها مرا نگران می‌کند.»

وقتی متوجه شدید که اندیشه در نهایت اندیشه است، و اگر شما نخواهید نمی‌تواند به شما آسیب برساند، این برایتان حکم بازی را پیدا می‌کند. می‌توانید این افکار را رها کنید، آن‌ها را کنار بگذارید، به آن‌ها بی‌اعتنایی کنید، و یا در نهایت تغییرشان بدهید. البته ممکن است این همیشه امکان‌پذیر نباشد، اما در اغلب مواقع صادق است.

همیشه کار به این سادگی نیست، اما همیشه به شما کمک می‌کند که به مسیر اصلی بازگردید. فکر می‌کنم از نتایج این کار حیرتزده شوید.

۷۹

از ضایعات خود بکاهید

این یکی از عملی‌ترین راهکارهایی است که در این کتاب مطرح می‌شود. همه اشتباه می‌کنند، همه حرف‌های اشتباه می‌زنند. این بخشی از انسان بودن است. اما تنش قابل ملاحظه نه بر اثر اشتباهاتی که می‌کنیم، بلکه به خاطر کارهایی که بعد از بروز اشتباه مرتکب می‌شویم یا نمی‌شویم صورت خارجی پیدا می‌کند.

مسئله اینجاست که چقدر می‌توانیم متواضع و فروتن باشیم. برای مثال اگر مرتکب اشتباه شوید ــ در حال تقلب کردن در امتحان گیر بیفتید، دروغ بگویید، پشت سر کسی حرف بزنید، اموال کسی را خراب کنید، بی‌احساس باشید، احساسات کسی را جریحه‌دار کنید، یا چیزهایی از این قبیل ــ چنانچه اذعان کنید که این کار را کرده‌اید و صمیمانه عذرخواهی کنید، در اغلب موارد با مشکل چندانی روبه‌رو نمی‌گردید.

تا جایی که مشخص باشد که از اشتباهات خود پند گرفته‌اید و در تأسف خوردنتان صمیمی هستید، بیشتر اشخاص به شما فرصت دوباره‌ای می‌دهند. ممکن است تنشی احساس کنید اما این تنش به حداقل می‌رسد. و چنانچه بخت خوش یار شما باشد، کار ناخوشایندتان را حتی اگر نبخشند، دست‌کم فراموش می‌کنند.

اما از سوی دیگر، با عذر و بهانه آوردن بر شدت مسائل و مشکلات خود می‌افزایید. اگر دیگران را سرزنش کنید، حالت تدافعی بگیرید، و فرار کنید، برای خود دنیایی از تنش اضافی تدارک می‌بینید. کسی که از سوی شما آسیب دیده و ناراحت شده باشد، فرض را بر این می‌گذارد که مجدداً کارتان را تکرار خواهید کرد. با این کار به طرف مقابل حتی فرصت نمی‌دهید که شما را مورد بخشش قرار دهد.

مایک وقتی نوجوان بود، با تنی چند از دوستانش شوخی می‌کردند و لطیفه می‌گفتند. او حرف نژادپرستانهٔ زشتی زد. متوجه نبود، اما کسی از همان نژادی که مایک به آن توهین کرده بود، در نزدیکی او حضور داشت و حرف او را شنید. وقتی مایک رویش را برگرداند و چشمش به وی افتاد، دلش فرو ریخت. احساس بدی پیدا کرد. باور نمی‌کرد چنین کاری کرده باشد. مایک بر سر دوراهی قرار گرفته بود. دوستانش حضور داشتند. کسی که مورد توهین واقع شده بود هم حضور داشت.

مایک یکی از بهترین انتخاب‌های عمرش را کرد. با لحنی متواضعانه و کاملاً صمیمی از او پرسید که آیا اجازهٔ عذرخواهی به وی می‌دهد. خوشبختانه آن شخص این اجازه را داد، و مایک صمیمانه عذرخواهی کرد. مایک گفت که منظور بدی نداشته است. عذرخواهی او پذیرفته شد، که علتش همان صادقانه و با محبت حرف زدنش بود.

اگر مایک این کار را نکرده بود، اگر می‌خندید و ادامه می‌داد یا فرار می‌کرد، معلوم نبود این کارش چه پیامدی به همراه می‌داشت. ممکن بود جنگ و دعوایی را سبب شود، و مطمئناً احساسات یک انسان دیگر را شدیداً جریحه‌دار کرده بود. از این گذشته، تا پایان عمرش افسوس این حادثه را می‌خورد، زیرا می‌دانست که جرئت عذرخواهی هم نداشته است.

کار مایک بد بود، اما او توانست از شدت ضایعه بکاهد. وقتی ماجرای مایک را شنیدم تکان خوردم، و تا به امروز همهٔ سعی من این بوده است که از شدت ضایعات بکاهم. امیدوارم شما هم همین کار را بکنید.

۸۰

عناوین خود را وارسی کنید

درست همان‌طور که روزنامه‌ها عناوین خبری را در بالای مطالبشان چاپ می‌کنند تا توجه دیگران را به خود جلب نمایند، ما هم در زندگی شخصی خود عناوینی داریم. عناوین مهم ما حکایاتی هستند که در ذهن خود ایجاد می‌کنیم و با دیگران در میان می‌گذاریم. این‌ها داستان‌ها و ویژگی‌های مشخصی هستند که می‌خواهیم بر آن‌ها تأکید بگذاریم و به آن‌ها توجه کنیم. مطالبی هستند که بیشترین توجه خود را به آن‌ها می‌دهیم. گاه عناوین ما تکرار می‌شوند، و در مواقعی کاملاً منفردند.

علت اهمیت وارسی کردن عناوین ذهنی خود، این است که گاه از وجود آن‌ها بی‌خبریم. نمی‌دانیم عناوین ما کدامند. عناوین ما به‌قدر حالت خودبه‌خودی پیدا می‌کنند که حتی آن‌ها را نمی‌بینیم. با این حال گرچه آن‌ها را نمی‌بینیم، به شکلی روی زندگی ما تأثیر می‌گذارند. در بسیاری از مواقع ما خود را انسان بخصوصی تعریف می‌کنیم، بی‌آنکه اصولاً توجه داشته باشیم که چنین کاری می‌کنیم. توجه به این موضوع بسیار مهم است، زیرا ممکن است نخواهیم خود را این‌گونه تعریف کنیم.

اجازه بدهید مثالی شخصی بزنم. سال‌ها قبل عادت کردم که سرم به‌شدت شلوغ باشد. برنامه‌های متعددی برای خودم می‌ریختم و بعد

شکایت می‌کردم که به اندازهٔ کافی وقت ندارم. مرتب به خودم تذکر می‌دادم که چقدر روی سرم کار ریخته‌ام. وقتی دیگران از حال و روزم سؤال می‌کردند، به آن‌ها می‌گفتم: «سرم به‌شدت شلوغ است.» بدون اینکه بدانم، کارم را عنوان خودم کرده بودم. مردم فکر می‌کردند که کارم زیاد است و سعی می‌کردند زیاد با من حرف نزنند که وقتم را نگیرند.

تا اینکه برای کسب تجربه سعی کردم عناوین خود را وارسی کنم، و دانستم که گرفتاری کاری عنوان اول من است. ناگهان به این حقیقت پی بردم که به‌شدت احمقانه است ــ من خودم را گرفتار تعریف می‌کردم. به نظرم می‌رسید که زندگی‌ام از این حد بزرگ‌تر است، و دوست نداشتم خود را با این تعریف باریک و محدود معرفی کنم.

وقتی به این فکر کردم که چه کارهایی کرده‌ام، تفاوتی در ذهنیتم ایجاد شد. به این نتیجه رسیدم که درست نیست خودم را بیش از اندازه گرفتار معرفی کنم. به این نتیجه رسیدم که نباید روی کارم تا این اندازه تأکید کنم. در نتیجه به احساس آرامش بیشتری رسیدم و کمتر زیر فشار قرار گرفتم. به نظرم رسید انگار وقت بیشتری دارم. دیگر آن‌قدرها عجله نداشتم. افراد حاضر در زندگی‌ام بلافاصله متوجه این تغییر شدند و به من گفتند: «به نظر می‌رسد آرامش بیشتری به دست آورده‌ای.» و بعد اضافه کردند: «چه اتفاقی افتاده است؟»

کمی تغییر دادن خود کار ساده‌ای است. همهٔ تغییری که در من ایجاد شد این بود که عناوین خود را تغییر دادم.

در این خصوص با نوجوان‌های زیادی حرف زده‌ام، که فکر می‌کنم چشمانشان باز شده است. همهٔ آن‌ها متوجه شده‌اند که در زندگی‌شان عناوینی را با خود یدک می‌کشند.

با اینکه مهم است بدانید که هرکدام عناوینی برای خود دارید، دانستن

این هم لازم است که داشتن عناوین لزوماً چیز بدی نیست. در مواقعی حتی این عناوین عالی هستند. هدف این نیست که از خودتان انتقاد کنید. هدف این است که خود را بشناسید. خود را وارسی کنید و اگر احساس نیاز کردید، تغییری در خود ایجاد کنید.

۸۱

متوجه کارهای درست پدر و مادرتان باشید

یکی از شکایاتی که پیوسته از نوجوان‌ها شنیده‌ام این است که والدین گرایش عمیقی دارند که از اشتباه‌های فرزندانشان آگاه شوند، اما در این میان به کارهای خوبی که فرزندانشان می‌کنند بی‌توجهند. بسیاری از نوجوان‌ها به من گفته‌اند اگر پدر و مادرشان بیشتر کارهای خوب و درست آن‌ها را ببینند، انگیزهٔ بیشتری برای انجام دادن آن‌ها پیدا می‌کنند. این‌گونه باقی ماندن در کنار والدین به‌مراتب راحت‌تر می‌شود.

من خودم هم نوجوان بوده‌ام و هم پدر. تجربه نشان می‌دهد که نوجوان‌ها در این مورد کاملاً درست می‌گویند. واقعیتی است که والدین جنبه‌های منفی نوجوانشان را بیش از جنبه‌های مثبت او می‌بینند. این را هم می‌دانم که این انگیزهٔ نوجوان‌ها را از بین می‌برد، به عزت نفس آن‌ها خدشه وارد می‌کند، و احساس مثبت آن‌ها را خراب می‌کند. اگر والدین، از جمله خود من، بتوانیم این حقیقت مسلم زندگی را به یاد آوریم، با فرزندانمان بهتر کنار می‌آییم و فرزندانمان هم بیشتر از ما سپاسگزاری می‌کنند.

جالب اینجاست که تجربهٔ من به عنوان پدر دقیقاً همان تجربه‌ای است که در نوجوانی داشتم. بچه‌های من ــ و بچه‌های دوستانم ــ همین کار را می‌کنند: آن‌ها متوجه اشتباهات ما پدرها و مادرها می‌شوند، اما به بسیاری

از کارهای درست ما توجه ندارند. ما تحت تأثیر تقویت‌های مثبت انگیزهٔ بیشتری پیدا می‌کنیم تا تقویت‌های منفی. ما بیشتر به تعریف و تحسین واکنش مثبت نشان می‌دهیم تا انتقاد. ما می‌خواهیم مطابق انتظارات افراد خانواده و دیگرانِ رفتار کنیم.

با مادری ملاقات کردم که دارای پنج فرزند است، از جمله یک پسر چهارده‌ساله. او علاوه بر کارهای عدیده‌ای که برای این پسرش و خواهرها و برادرهای او می‌کند، این پسر را هفته‌ای چهار بار به استادیوم می‌برد تا تمرین کند. پول ثبت‌نام پسرش را می‌پردازد، مراقب است تا او تمام لوازم ورزشی مورد نیازش را داشته باشد، وقتی در ورزش آسیب می‌بیند، او را نزد پزشک می‌برد، در تمام مسابقات او شرکت می‌کند و او را تشویق می‌کند، و حتی دوستانش را به خانه‌هایشان می‌رساند. نیازی به گفتن نیست که او برای پسرش فداکاری‌های بی‌شماری انجام می‌دهد، و در نهایت پسرش گاه از او به خاطر اینکه «با اتومبیل او را رسانده است» تشکر می‌کند.

چندی پیش رساندن پسرش به استادیوم کمی دیر شد. اولین بار بود که در مدت بیش از یک سال چنین اتفاقی افتاده بود. انگار که دنیا زیر و رو شده بود. پسر این مادر به‌شدت از دست او عصبانی شد. البته که مادر از واکنش پسرش ناراحت شد. آن شب مادر و پسر تمام مدت با هم مشاجره کردند.

برداشت من این است که رفتار آن پسر با مادرش به همان شکل بود که شما کارهای مثبت فراوانی می‌کنید و بعد پدر و مادرتان به سبب اشتباهی کوچک، کارهای مثبت شما را نادیده می‌انگارند.

برای اینکه تجربه‌ای اندوخته باشید ببینید آیا می‌توانید همهٔ کارهای خوبی را که پدر و مادرتان برای شما انجام می‌دهند ببینید؟ چند بار شما را

به‌موقع به جایی که قرار بوده است رسانده‌اند؟ چند بار آنچه را گم کرده‌اید پیدا کرده‌اند؟

مطمئن باشید که به والدین هم همین پیشنهاد را می‌دهم. من جانب کسی را نمی‌گیرم. اگر به کارهای مثبتی که پدر و مادرتان برای شما انجام می‌دهند توجه کنید، از شدت تنشی که بر شما وارد می‌شود می‌کاهید.

شاید اگر این کار را بکنید، پدر و مادرتان هم بیشتر تشویق شوند که به جنبه‌های مثبت کارهای شما بهای بیشتری بدهند.

۸۴

کمی از لجبازی دست بردارید

مادر اریک می‌گفت پسرش به‌قدری لجباز است که نمی‌داند با او چه کند. وقتی از اریک پانزده‌ساله پرسیدم چه نظری دارد، فریاد کشید: «من لجباز نیستم.» من هم وقتی پانزده‌ساله بودم اگر این سؤال را از من می‌کردید، احتمالاً همین جواب را با همین لحن می‌دادم.

این ماهیت لجبازی است. دیگران به‌راحتی آن را می‌بینند، اما خود ما به‌دشواری می‌توانیم این خصوصیت را در خود ردیابی کنیم. یکی از اشکالات لجباز بودن این است که در این حالت به موضوعات کوچک و بی‌اهمیت بهای فراوان می‌دهید. به‌آسانی دلگیر می‌شوید. به هر صورت لجباز بودن ایجاب می‌کند که به صحبت‌های دیگران گوش ندهید. از این رو ذهن خود را می‌بندید. در این حالت می‌خواهید به هر قیمت که شده مواضع خود را حفظ کنید. پاهایتان را به زمین می‌کوبید و حاضر نیستید به صحبت‌های دیگران گوش دهید.

اشکال دیگر لجبازی این است که مرتب می‌خواهید بگویید حق با شماست. وقتی دیگران اشتباه می‌کنند، می‌خواهید به هر قیمت که شده به آن‌ها بگویید که اشتباه می‌کنند. اشکال این کار این است که ناراحتی و دلخوری در درونتان انباشته می‌شود و در نتیجه گرفته‌تر می‌شوید. این هم

به سهم خود شما را بیشتر ناراحت می‌کند، و این چرخه ادامه می‌یابد.

البته گفتن این حرف، ساده‌تر از عمل کردن به آن است. اما اگر می‌خواهید از شدت لجبازی خود بکاهید، کافی است بگویید: «حق با شماست»، و به‌واقع به این حرف اعتقاد داشته باشید. بله، می‌دانم دشوار است، اما آنچه بر شدت این دشواری می‌افزاید این است که اگر می‌خواهید تنش و لجبازی کمتری داشته باشید، باید کمی زبانتان را گاز بگیرید و به اقوام و بستگان و دوستان و آشنایانتان بیشتر «بله، حق با شماست» بگویید.

جملهٔ «بله، حق با شماست» کار مهمی صورت می‌دهد. از میزان لجبازی شما می‌کاهد. این جمله نشانهٔ تواضع و فروتنی شماست. نشانهٔ آن است که میل به گوش دادن دارید، می‌خواهید بیاموزید، و اذعان می‌کنید که دیگران مطالبی را می‌دانند که شما نمی‌دانید. باید مانند بقیه اذعان کنید که نه‌تنها اشتباه می‌کنید، بلکه می‌توانید از آن‌ها مطالبی بیاموزید.

جان هفده‌ساله را به خاطر کتک زدن یکی از هم‌شاگردی‌هایش دستگیر کردند و به ندامتگاه فرستادند. او به‌قدری لجباز بود که وقتی به او گفتند اگر صمیمانه عذرخواهی کند ممکن است در مجازاتش تخفیف بدهند، از این کار خودداری ورزید. او اصرار داشت که خشونتش بجا بوده است.

متوجه هستید که لجبازی تا کجا پیش می‌رود؟ فکر نمی‌کنید جان اگر عذرخواهی صمیمانه‌ای می‌کرد، چقدر روحیهٔ بهتری پیدا می‌کرد؟

در هر حال، چه موضوع جدی باشد چه نباشد، لجبازی تولید تنش می‌کند. از سوی دیگر، دست برداشتن از لجبازی به‌شدت رهایی‌بخش است. بلافاصله حال بهتری پیدا می‌کنید. و از همهٔ این‌ها که بگذریم، اطرافیان شما هم برخورد بسیار بهتری نشان می‌دهند. کمی دست برداشتن از لجبازی، راه درازی طی می‌کند. امتحان کنید تا منظور مرا متوجه شوید.

۸۳

مهربان بودن را به یاد داشته باشید

زمانی از جمعی از نوجوان‌ها پرسیدم: «پاداش‌دهنده‌ترین بخش زندگی کدام است؟» ابتدا پاسخ‌ها این‌ها بود: محبوبیت، باحال بودن، دست پیدا کردن، خوش گذراندن، موفق شدن، برنده شدن، و خوش‌قیافه بودن. بعد جوانی که در ردیف آخر کلاس نشسته بود گفت: «صادقانه بگویم، پاداش‌دهنده‌ترین بخش این است که مهربان باشیم.» او به دو داستان در این خصوص اشاره کرد. مورد اول دربارهٔ دوست شدنش با یکی از دانش‌آموزان جدید مدرسه، و مورد دیگر مربوط به زمانی بود که او در حالی که مادربزرگش داشت می‌مرد، کنار وی بود و دستش را گرفته بود.

از لحظه‌ای که او به حکایتش اشاره کرد، کلاس به‌شدت متحول شد. حالا همه می‌خواستند برداشت خود را از پاداش‌دهنده بودن تغییر دهند. همان کسانی که پنج دقیقه قبل محبوبیت را عنوان کرده بودند، گفتند آیا می‌توانند نظرشان را تغییر دهند، آیا می‌توانند حرفی در مورد محبت بزنند. همهٔ نوجوان‌ها توانستند موقعیتی را به یاد بیاورند که با دیگران مهربان بودند و این به آن‌ها روحیهٔ خیلی خوبی داده بود.

اگر به دفعاتی که به‌شدت مهربان بوده‌اید فکر کنید، احتمالاً متوجه می‌شوید که می‌توانید رابطهٔ میان اقدامات سادهٔ مهربانانه و احساس

رضایت خاطر را درک کنید.

این موضوع بسیار مهمی است و ارزشش را دارد که زمانی را به آن اختصاص بدهیم، زیرا بیشتر ما درصد قابل ملاحظه‌ای از اوقات خود را صرف کارهایی می‌کنیم که به ما احساس شاد بودن و موفقیت می‌دهد، و این در حالی است که مهربانی بیش از هر اقدام دیگری می‌تواند ما را به خواسته‌مان برساند.

وقتی مهربانی پیشه می‌کنید، نمی‌توانید در مورد موضوعات ساده و بی‌اهمیت سخت بگیرید. به خودتان کمتر سخت می‌گیرید، صبورتر می‌شوید، با شما راحت‌تر می‌توان کنار آمد، و در ضمن خوش‌بین‌تر می‌شوید.

۸۴

انتقادها را به دل نگیرید

نامه‌های متعددی دریافت کرده‌ام که در آن‌ها نوجوانان به این نکته اشاره کرده‌اند که دشوارترین بخش نوجوان بودن، روبه‌رو شدن با انتقادات دیگران است. من به این نتیجه رسیده‌ام که می‌توان با بخش قابل ملاحظه‌ای از انتقادها کنار آمد. کافی است که انتقاد را آن‌قدر به دل نگیریم.

در این لحظهٔ خاص مایلم هر مطلبی را دربارهٔ انتقاد فراموش کنید. اجازه بدهید قدمی به عقب برداریم و ببینیم که انتقاد واقعاً به چه معناست. بی‌شک می‌توانیم چند نکته را با اطمینان دربارهٔ ماهیت انتقاد بیان کنیم. اول اینکه نظر شخص دیگری است. ممکن است این اظهار نظر اندک واقعیاتی را در خود داشته باشد و یا ممکن است به‌کلی بی‌معنا باشد. اگر بی‌معنا باشد، نیازی نیست که بیش از اندازه نگران باشیم. برای مثال اگر کسی به شما گفت «از طرز بستن بند کفش‌هایت بدم می‌آید»، احتمالاً رو برمی‌گردانید و محلی به او نمی‌گذارید.

از سوی دیگر، اگر اندکی واقعیت داشته باشد، عاقلانه است که از آن مطلبی بیاموزیم. برای مثال، چند سال قبل کسی در پایان سخنرانی من دستش را بلند کرد و در حضور بیش از یکصد نفر گفت: «به نظر من شما خیلی سریع حرف می‌زنید. این مرا ناراحت می‌کند.» وقتی بعداً به این

موضوع فکر کردم، به این نتیجه رسیدم که با وجود اینکه ناگهان حرفی زده، به نکتهٔ خوبی اشاره کرده. من عادت دارم که سریع حرف بزنم. از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم از سرعت حرف زدنم بکاهم، و در نتیجه سخنران بهتری شده‌ام.

سوای میزان درستی، نکته‌ای دیگر هست که همیشه در مورد انتقاد صدق می‌کند. وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند، چه حرفش در مورد شما درست باشد و چه نباشد، همیشه نشان می‌دهد که او فردی انتقادگراست. به عبارت دیگر، اگر من با انتقاد به شما حمله کنم، در واقع به شما می‌گویم که من، ریچارد، کسی هستم که نیاز دارم انتقاد کنم. این نیاز ممکن است ناشی از میل من به این باشد که بخواهم حرفم را بزنم و کسی به حرفم گوش بدهد. شاید انتقاد من ناشی از ناراحتی‌ام باشد. شاید هم دلم بخواهد به شما کمک کرده باشم. اما بدون توجه به انگیزهٔ من، این حقیقت که از شما انتقاد می‌کنم ناشی از این است که می‌خواهم انتقاد کرده باشم. این بدان معنا نیست که آدم بدی هستم. بدان معنا نیست که اشتباه می‌کنم. بلکه معنایش این است که چنین نیازی دارم.

وقتی به انتقاد دقیق می‌شوید، می‌بینید انتقاد بیشتر با کسی که انتقاد می‌کند، و نه با کسی که انتقاد می‌شود، سر و کار دارد. به همین دلیل بود که من انتقاد آن مرد را به دل نگرفتم.

این بار که احساس کردید تحت تأثیر انتقاد مورد حمله قرار گرفته‌اید، ببینید آیا می‌توانید از این راهکار استفاده کنید. به جای آنکه انتقاد را به دل بگیرید، با آن به شکل دیگری برخورد کنید؛ به این شکل که آن را نیاز انتقادکننده در نظر بگیرید. آن‌وقت به احتمال زیاد متوجه می‌شوید که آن‌قدرها شما را آزار نمی‌دهد.

۸۵

چهار ستون اندیشه را درک کنید: ستون شمارهٔ ۱ ــ چه

از آنجایی که اندیشیدن احتمالاً قدرتمندترین ابزاری است که برای بهبود کیفیت زندگی خود در اختیار دارید، مهم و مفید است که بتوانید درکی از آنچه من چهار ستون اندیشه نامیده‌ام به دست آورید. اگر بتوانید به این چهار ستون مسلط شوید، زندگی‌تان تا حدود زیادی بهتر می‌شود و از پیچیدگی‌های آن کاسته می‌شود. مطمئناً تنش کمتری را تجربه می‌کنید و بهتر با دیگران کنار می‌آیید. از این‌رو می‌خواهم چهار فصل بعدی کتاب را به این موضوع اختصاص دهم.

ستون شمارهٔ یک با آنچه درباره‌اش فکر می‌کنید در ارتباط است. مسلماً اگر تنها اندیشه‌های خشمگنانه و ناراحت‌کننده را به ذهن خود راه دهید و در تمام مدت ۲۴ ساعت با این اندیشه‌ها همراه باشید، زندگی‌تان صرفاً از احساسات منفی برخوردار خواهد بود، که این زندگی به‌شدت ناخوشایندی است. تجربه کردن شادی و خنده حتی اگر غیرممکن نباشد، کار دشواری می‌شود. خوشبختانه اغلب ما تنها افکار منفی را به خود راه نمی‌دهیم. با این حال مشخص است که اغلب ما به ماهیت اندیشهٔ خود

توجه نمی‌کنیم. به عبارت دیگر، می‌دانید چه درصدی از افکار شما شاد، خشمگنانه، عصبی، حسادت‌آمیز، مولد، و یا هراسناک است؟

تصور کنید که می‌خواهید در خانه سوپ سبزیجات درست کنید. احتمالاً دنبال تازه‌ترین هویج‌ها، کرفس‌ها، گوجه‌فرنگی‌ها، پیازها، و لوبیاسبزها می‌گردید. از به کار بردن مواد غذایی پلاسیده خودداری می‌ورزید. حاضر نمی‌شوید مادهٔ غذایی‌ای را که سوپ شما را خراب کند به آن اضافه کنید. می‌دانید که اگر مواد غذایی خوبی را در سوپ خود بریزید، سوپ خوبی درست خواهید کرد. از سوی دیگر، می‌دانید اگر سوپ را به‌دقت و مطابق دستور آن تهیه کنید، سوپ خوبی درست می‌کنید.

به همین شکل، آنچه بدان فکر می‌کنید از مهم‌ترین اجزای زندگی شماست. اندیشه‌ای که به ذهنتان راه می‌دهید، کیفیت احساس شما را مشخص می‌سازد.

سخن بسیار ساده اما قدرتمندی است. وقتی افکارتان را به‌طور مستقیم با کیفیت زندگی خود ارتباط می‌دهید، می‌توانید به اندیشه‌ای که به ذهن خود می‌فرستید دقت کنید. وقتی اندیشه‌های نفی یا زیان‌بار صورت خارجی پیدا می‌کنند، آن‌ها را به‌سرعت از ذهن خود خارج می‌کنید یا اهمیت کمتری برای آن‌ها قائل می‌شوید.

چرا باید اندیشه‌های منفی، مخرب، و علیه خود را به ذهنتان راه دهید در حالی که می‌دانید احساسات شما را تخریب می‌کنند؟ حالا بیایید به ستون شمارهٔ ۲ برویم.

۸۶

ستون شمارهٔ ۲ ــ کِی

ستون شمارهٔ ۲ در مورد زمان فکر کردن به موضوع بحث می‌کند. این اگر از اینکه چه فکر می‌کنید اهمیت بیشتر نداشته باشد، اهمیت کمتری ندارد.

قبلاً دربارهٔ روحیه بحث کردیم. به این نتیجه رسیدیم که اگر روحیهٔ خوبی داشته باشید، می‌توانید دربارهٔ هر موضوعی حرف بزنید. می‌توانید دربارهٔ مسائل، هراس‌ها، مشکلات، برنامه‌ها، و چیزهای دیگر صحبت کنید. با داشتن ذهنیت مطلوب، به بینش کافی تجهیز می‌شوید، به آرامش می‌رسید، از خردی برخوردار می‌گردید که به شما امکان حل مسائلتان را می‌دهد، و موقعیتی را فراهم می‌سازد که راه‌حل‌ها را پیدا کنید و از قید هر مشکلی رها شوید.

از سوی دیگر، اگر روحیه‌تان ضعیف باشد چه؟ اشیا و امور را خارج از تناسب خود می‌بینید. مسائل سخت‌تر از آنچه هستند به نظر می‌رسند و شما منفی، بدبین، و تدافعی می‌شوید.

برای لحظه‌ای فکر کنید که در وضعیت روحی بدی به سر می‌برید. عصبانی هستید، رنجش دارید، و رفتار تدافعی را به نمایش می‌گذارید. علاوه بر این، مادرتان (یا یکی از دوستان یا کسی که با او ارتباط دارید) هم روحیهٔ مشابهی دارد. اکنون تصور کنید مسئلهٔ بسیار مهمی هست که باید

دربارهاش با مادرتان (یا آن شخص دیگر) صحبت کنید. کی باید این کار را بکنید؟ باید زمانی حرف بزنید که هر دو ذهنیت بدی دارید و یا حتی فقط خود شما در حالت ذهنی نامناسبی به سر می‌برید؟ جواب این است که نه، مگر آنکه مجبور به این کار باشید. حتی در این صورت هم باید به روحیه توجه داشته باشید تا خود را علیه اندیشه‌های احمقانه مصون سازید.

بنابراین مسئله این نیست که آیا گاهی باید به مقولات دردناک یا دشوار فکر کنیم یا نه. این کار را می‌کنیم. بلکه سؤال این است که زمان مناسب انجام دادن این کار کِی است. بار دیگر، جواب زمانی است که احساس امنیت خاطر می‌کنید و یا در وضعیت روحی مناسبی به سر می‌برید.

مشکل اینجاست که وقتی روحیهٔ خوبی دارید، ممکن است علاقه‌ای نداشته باشید دربارهٔ مسائل بحث کنید، اما وقتی روحیهٔ خوبی ندارید، دربارهٔ مشکلات خود فکر می‌کنید. اما این زمان مناسبی نیست، زیرا در این زمان از نگرش و خرد کافی بی‌بهره‌اید. اجازه بدهید به ستون شماره ۳ برویم.

۸۷

ستون شمارهٔ ۳ ـــ چگونه

اشخاص معمولاً به دو شیوهٔ متفاوت فکر می‌کنند. هر دوی این شیوه‌ها مهمند و به‌راحتی قابل تشخیص هستند. ستون شمارهٔ ۳ به چگونه فکر کردن شما ارتباط دارد.

اولین روشِ فکر کردن، شبیه کامپیوتر است. بسیار تحلیل‌گرانه است. وقتی موضوع جدیدی را یاد می‌گیرید و یا می‌خواهید مسائلتان را حل کنید، این‌گونه فکر می‌کنید. وقتی از این نوع فکر کردن استفاده می‌کنید، معمولاً تلاشی در کار است. وقتی این‌گونه فکر می‌کنیم، ذهنمان را با ارقام و آمار و اطلاعات پر می‌کنیم، به خاطراتمان مراجعه می‌کنیم، و به گونه‌ای فعال اندیشه‌های خود را زیر فشار می‌گذاریم.

نوع دیگر استفاده از ذهن خود، زمانی است که بدون تلاش فکر می‌کنیم. این طرز فکر کردن گاه اصولاً فکر کردن به حساب نمی‌آید، زیرا خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. فرایندی طبیعی است که وقتی سعی در فکر کردن ندارید، صورت خارجی پیدا می‌کند. می‌توانید اسمش را «نرم فکر کردن» بگذارید.

وقتی این‌گونه حرف می‌زنیم، نقطه‌نظرهایی به ذهن ما خطور می‌کند که معلوم نیست از کجا پیدایشان می‌شود. آرام می‌گیریم و به نظر می‌رسد که اندیشیدن ما برای ما انجام می‌شود. اما این نوع اندیشیدن می‌تواند به‌شدت

عاقلانه و عملی باشد. برای مثال، احتمالاً این تجربه را داشته‌اید که خواسته‌اید اسم کسی را به یاد بیاورید و نتوانسته‌اید. بعد، از موضوع گذشته‌اید و سروقت کارهای دیگرتان رفته‌اید. سپس ناگهان و بی‌مقدمه، بدون اینکه انتظار داشته باشید، اسم آن شخص به ذهنتان خطور کرده است. ممکن است بخواهید برای مسئله‌ای راه‌حل پیدا کنید. مثلاً بخواهید بدانید چگونه مسئله‌ای را که با کسی دارید برطرف سازید. بعد ناگهان در حالی که زیر دوش هستید، راه‌حل را پیدا می‌کنید. این همان موضوعی است که درباره‌اش حرف می‌زنم. این‌ها نمونه‌های «نرم فکر کردن» هستند.

مهم است که به تفاوت میان این دو نوع فکر کردن توجه داشته باشیم. به عبارت دیگر، مهم است بدانیم چگونه فکر کنیم. زیرا وقتی مسائل جزئی و بی‌اهمیت را بزرگ می‌کنید، یا از چیزی ناراحت هستید، و یا نمی‌دانید جواب چیزی را به دست آورید، اغلب بیش از اندازه تلاش می‌کنید.

به عنوان یک تجربه، بدون اینکه آستین‌ها را بالا بزنید و به‌شدت درگیر حل مسئله شوید، چند نفس عمیق بکشید و بی‌آنکه تلاش چندانی بکنید، بگذارید جواب مسئله به دست آید. این‌گونه با نرم فکر کردن به جواب می‌رسید.

مسئله این نیست که یک نوع فکر کردن خوب و نوع دیگر آن بد است. اشکال اینجاست که اغلب ما بیشتر به اندیشهٔ تحلیل‌گرانه توجه می‌کنیم. به‌خصوص وقتی این روش مؤثر واقع نمی‌شود، می‌خواهیم از آن بیشتر استفاده کنیم. مجبور نیستید فقط وقتی عصبی هستید از نرم فکر کردن استفاده کنید. می‌توانید هر زمان اندیشهٔ تحلیل‌گرانه مؤثر واقع نشد، از آن استفاده کنید. این‌گونه، گاه با حیرت متوجه می‌شوید که چه آسان می‌توانید مسائل خود را حل کنید، حال آنکه بی‌جهت مسائل را بزرگ می‌کردید. حالا اجازه بدهید به ستون چهارم برسیم.

۸۸

ستون شمارهٔ ۴ ــ توجه به واقعیت‌ها

می‌دانم که در ظاهر بدیهی به نظر می‌رسد، اما من و شما موجودات فکوری هستیم. باور کنید یا نکنید، گاه فراموش می‌کنیم که فکوریم، چون خودبه‌خود فکر می‌کنیم. به نفس کشیدن شباهت دارد. تا همین لحظهٔ قبل که این حرف را نزده بودم، متوجه نبودید که تنفس می‌کنید، زیرا تنفس کردن خودبه‌خود اتفاق می‌افتد.

امیدوارم تا اینجا به نتیجه رسیده باشید که اندیشیدن نقش مهمی در کیفیت زندگی ما ایفا می‌کند. ستون شمارهٔ ۴ به این واقعیت توجه دارد که ما موجود اندیشمندی هستیم، و اینکه اندیشهٔ ما روی همهٔ تجربه‌های زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد.

برای مثال فرض کنید من احساس کنم که چقدر سرم شلوغ است و چقدر کار می‌کنم. در این زمان فکر می‌کنم که چقدر کارم زیاد است و چقدر وقتم کم است و غیره. خودم را متقاعد می‌کنم که سرم از دیگران شلوغ‌تر است، و بعد انواع دلیل‌ها را می‌آورم که چرا این‌گونه است. حتی ممکن است به حال خودم تأسف بخورم.

بعد ناگهان از خواب بیدار می‌شوم و می‌بینم ذهنم پر از کارهایی است که در دست اقدام دارم. من بدون اینکه حتی بدانم، مورد تهاجم اندیشه‌ای

واقع شده بودم. حالا احساس بهتری پیدا می‌کنم.

ممکن است شما به برنامهٔ من نگاه کنید و بگویید: «ریچارد، ممکن است این احساس کلافگی ناشی از زندگی تو باشد.» اگر قدمی به عقب بردارید، متوجه می‌شوید این‌طور نیست. اگر این‌طور بود، باید در تمامی لحظات احساس کلافگی می‌کردم. اما چنین نیست. شاید تنها یک درصد از مواقع احساس می‌کنم که کلافه هستم، و آن زمانی است که به جای اینکه کاری را که پیش رویم است انجام دهم، به همهٔ کارهایی که در پیش دارم و باید انجام بدهم فکر می‌کنم.

هدف این است که اندیشهٔ خود را شناسایی کنید و اجازه ندهید که به شما احساس بدی بدهد. نامهٔ بسیار خوبی از نوجوانی دریافت کردم. نوشته بود در گذشته زندگی‌ای را برای خود تدارک دیده بود که در آن دوستی وجود خارجی نداشت. خودش را متقاعد کرده بود که هیچ کس او را دوست ندارد، و اینکه همه از دستش عصبانی هستند. در جایی، پس از آنکه متوجه اهمیت شناسایی اندیشه‌های خود شد، دریافت این مطلبی است که در ذهن خود حمل می‌کند. همهٔ موضوع به دلیل اندیشهٔ او بود.

او در ادامهٔ مطالبش نوشته بود هنوز در مواقعی احساس عدم امنیت خاطر می‌کند. به این فکر می‌کند که دیگران درباره‌اش چه می‌گویند. اما حالا آموخته است که موضوعات را آن‌قدرها جدی نگیرد. با توجه به شناسایی اندیشه‌اش، این موضوع دیگر او را به اندازهٔ سابق رنج نمی‌دهد.

امیدوارم شما هم رابطهٔ سالمی با اندیشه‌های خود ایجاد کنید. اگر این کار را بکنید، زندگی‌تان در زمینه‌های مختلف بهتر می‌شود.

۸۹

خشمتان را فرونشانید

به نظر من نه درست است و نه امکانش هست که به کلی از خشم فاصله بگیریم. خود من که مطمئناً روشی برای انجام دادن این کار پیدا نکرده‌ام. در ضمن نمی‌خواهد در حالی که خشمگین هستید، وانمود کنید که خشمگین نیستید. با این حال مهار خشم اقدام مفیدی است که می‌توانید انجام دهید.

وقتی هجده‌ساله بودم، دربارهٔ اتفاقی که برایم افتاده بود به یکی از دوستان بزرگسالم شکایت می‌کردم. فکر می‌کردم جایزه‌ای را که خیلی برای به دست آوردنش کار کرده بودم به من نداده‌اند و سرم کلاه رفته است. از این حیث بسیار ناراحت و عصبانی بود.

دوستم آن روز حرفی به من زد که روی من تأثیر فراوان گذاشت و طرز برخورد مرا با خشم عوض کرد. من در بیست سال گذشته آنچه را او به من گفته است تمرین می‌کنم. در واقع آنچه او به من گفت بسیار ساده بود. با صدای نرمی از من پرسید: «ریچارد، دلیل عصبانیتت را می‌دانم، اما چرا این‌قدر زیاد؟»

لحظه‌ای لحن تدافعی گرفتم و فریاد کشیدم: «عصبانی هستم زیرا به نظرم به‌شدت غیرمنصفانه است!» دوستم گفت: «بله، حق با توست، غیرمنصفانه است. حق داری ناراحت شوی. حتی می‌توانی عصبانی شوی.

اما عصبانیت تا این اندازه برای چه؟ چرا سرت را به دیوار می‌کوبی؟»

بعد متوجه حرفش شدم. حق با او بود. من نومیدی را تجربه کرده بودم. این عین حقیقت بود. حتی ممکن بود سرم را کلاه گذاشته باشند، و من مطمئناً حق داشتم عصبانی شوم. اما در آن لحظه در ضمن متوجه شدم که خشم من وضعم را بهتر نمی‌کند. در واقع وضع را از آنچه بود بدتر می‌کرد. خشمم مرا آزار می‌داد. در واقع من تنها کسی بودم که آن را احساس می‌کردم.

برای اولین بار متوجه شدم که خشم من ناشی از خودم است، ناشی از افکار من است، ناشی از حادثهٔ ناخوشایندی که برایم اتفاق افتاده نیست. احساس آزادی‌ای کردم که قبلاً به من دست نداده بود. احساس کردم که من تا حدود زیادی مسئول احساسات خودم هستم.

تصورش را بکنید که سرتان را به دیوار بزنید و بعد از خود بپرسید چرا سرم درد گرفته است. بعد کسی از راه می‌رسد و می‌گوید: «اگر سرت را به دیوار نزنی، درد نمی‌گیرد.»

این موضوعی است که در مورد خشم هم صدق می‌کند. اگر به هر موضوعی که شما را عصبانی می‌کند فکر کنید و توجه نداشته باشید که شما هستید که این فکر را می‌کنید، به‌واقع عصبانی می‌شوید.

بار دیگر از حرف من برداشت اشتباه نکنید. شما باز هم عصبانی خواهید شد. مسائل زیادی هست که ممکن است از آن‌ها عصبانی شوید. وقتی بدانید خشم شما از کجا ناشی می‌شود، خشمتان فروکش می‌کند.

در اینجا به یکی از مهم‌ترین بینش‌ها و فراست‌های زندگی می‌رسیم. اشکالی ندارد که عصبانی باشید، اما نباید به‌قدری تحت تأثیر خشم باشید که خویشتنداری را از دست بدهید. امیدوارم بصیرتی که به دست آورده‌اید روی شما به همین طریق تأثیر بگذارد. اگر این اتفاق بیفتد، از شدت تنش شما به مقدار زیاد کاسته می‌شود.

۹۰

تأییدطلبی راکنار بگذارید

تأییدطلب‌ها برای اغلب کارهایی که می‌کنند تأیید دیگران را می‌خواهند، و یا دست‌کم برای کارهای مهم خود تأیید دیگران را می‌خواهند. این اشخاص به جای اینکه وجدان خود را ملاک قرار دهند، بیشتر دنبال تأیید و تصدیق دیگران هستند.

تأییدطلبی مسائل عدیده‌ای با خود به همراه دارد. قبل از هر چیز شادی را از زندگی شما می‌رباید. تصمیم‌گیری‌ها، انتخاب فعالیت‌ها، و حرکت به سوی هدف‌هایی که برای زندگی خود در نظر گرفته‌اید، از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی هستند. کسی نمی‌تواند وارد قلب شما شود و بگوید در آنجا چه می‌گذرد و یا شما چه باید بکنید. اینکه کسی کار شما را درک یا تأیید نمی‌کند، معمولاً در زندگی‌تان از درجهٔ دوم اهمیت برخوردار است.

تأییدطلبی فشار زیادی به شما وارد می‌کند و در نتیجه سبب می‌شود برای آنچه بی‌اهمیت است بهای زیادی قائل شوید. اگر براساس تأیید و تصدیق دیگران تصمیم بگیرید، به این نتیجه می‌رسید که کسی کاملاً شما را تأیید می‌کند و کس دیگری در مقام تکذیب شماست. در این حالت کسی پیدا می‌شود و به شما می‌گوید چرا از کاری که می‌کنید خوشحال است و کس دیگری پیدا می‌شود و می‌گوید چرا از کاری که می‌کنید ناراحت و

ناخشنود است. برای مثال، به شما بگویم که بسیاری به من گفته‌اند از اینکه کتاب‌هایم ساده است لذت می‌برند. در این میان جمعی نیز به من گفته‌اند چون کتاب‌هایم ساده است، آن‌ها را دوست ندارند. توجه داشته باشید که شما نمی‌توانید همه را راضی کنید. حتی تلاش برای انجام دادن این کار هم عاقلانه نیست.

تأییدطلبی زیاد، ناشی از ترس از رد شدن است؛ ترس از اینکه تصمیمات شما به اندازهٔ کافی خوب نباشد. اما بدانید تصمیمات شما خوب است، آن هم به این دلیل که تصمیمات شماست.

البته بسیار خوب و جالب است که نظرات دیگران را هم بدانیم. گاه به این نتیجه می‌رسید که به‌واقع نقطه‌نظرهای دیگران به نقطه‌نظرهای شما ارجحیت دارد. از اینکه بگذریم، لذت بردن از تأیید دیگران با درخواست آن تفاوت دارد. کسی نیست که تأیید دیگران را دوست نداشته باشد، اما برای اینکه به احساس خوب برسید، مجبور نیستید تأیید دیگران را داشته باشید.

۹۱

مخالفت‌طلبی را نیز کنار بگذارید

درست همان‌طور که نباید مخالفت دیگران زندگی‌تان متلاشی شود و از حرکت بازبمانید، تأیید شدن از سوی دیگران نیز نباید شما را از حرکت بازدارد.

آن‌هایی که مترصد مخالفت هستند، به اندازهٔ تأییدطلب‌ها مشکل دارند. این‌ها کسانی هستند که اگر بدانند دیگران رفتارشان را تأیید می‌کنند، هرگز آن کار را نمی‌کنند. به‌خصوص بعضی مصممند برخلاف تصمیم مقامات و کسانی که صاحب اختیار و اقتدار هستند تصمیم‌گیری کنند. به عبارت دیگر، این اشخاص هر کاری را که تأیید شود، بر خلافش تصمیم می‌گیرند. گمان می‌کنند که با رفتارشان اقدامی انقلابی و از روی سرکشی انجام داده‌اند. اما واقعیت این است که این افراد زندانی نیاز خود به سرکشی هستند.

سال‌ها قبل با دختر سرکشی صحبت خنده‌داری داشتم. این دختر حاضر نبود حتی یک تصمیم موافق با نظر پدر و مادرش بگیرد. وقتی با او حرف زدم ابتدا حالت تدافعی گرفت و در مقام مخالفت و اعتراض با من حرف زد. اما وقتی خوب به موضوع فکر کرد، دانست هر تصمیمی که گرفته برخلاف نظر پدر و مادرش بوده است. طرز لباس پوشیدنش،

دوستانی که انتخاب می‌کرد، فعالیت‌هایی که به آن‌ها می‌پرداخت، غذایی که می‌خورد، طرز درس خواندن و مطالعه کردنش، کلماتی که برای صحبت کردن انتخاب می‌کرد، جملگی برخلاف نظر پدر و مادرش بود.

کسانی که برخلاف نظر دیگران رفتار می‌کنند، می‌خواهند از سلطهٔ آن‌ها فاصله بگیرند. اما اشکال اینجاست که اگر بیش از حد برخلاف نظر دیگران رفتار کنید نیز تحت سلطهٔ آن‌هایید. برای رهایی از این موقعیت، باید دقیقاً رفتاری را که فکر می‌کنید به سود شماست انجام بدهید.

۹۲

شوخ‌طبعی خود را حفظ کنید

هنری وازد بیچر می‌گوید: «کسی که شوخ‌طبعی ندارد، مانند واگنی است که فنر ندارد ــ روی هر ریگ و قلوه‌سنگ که برود، به هوا پرتاب می‌شود.» این گفتهٔ او را خیلی دوست دارم. در واقع جان کلام این کتاب را به نمایش می‌گذارد. اغلب ما مشکلات شخصی‌مان را خیلی جدی می‌گیریم، و وقتی این کار را می‌کنیم، نتیجه‌اش معمولاً درد و هراس و ناراحتی است.

هرگاه در لاک خودمهم‌بینی فرو می‌رویم، به این باور می‌رسیم که زندگی در ما خلاصه شده است. به این باور می‌رسیم که آنچه اتفاق می‌افتد متوجه و علیه ماست. مسائل را به دل می‌گیریم. بیش از اندازه خودمان و مسائلمان را جدی می‌گیریم، بیش از حد به باورها و نقطه‌نظرهایمان می‌چسبیم. بیش از اندازه سماجت نشان می‌دهیم. مهربانی را فراموش می‌کنیم. بی‌جهت بیش از اندازه جدی می‌شویم. همهٔ این‌ها منتهی به هراس، خودخواهی، تردید، خشم، ناراحتی، اضطراب، و ناخشنودی می‌شود. به‌واقع، وقتی بیش از اندازه جدی هستید، مسائل کوچک و بی‌اهمیت را بزرگ می‌بینید.

از این‌ها که بگذریم، متوجه شده‌اید کسانی که بیش از اندازه جدی هستند، تا چه اندازه ملال‌انگیزند؟ در کنار آن‌ها خوش نمی‌گذرد. سنگینی

را در وجودشان احساس می‌کنید. گاه دلتان می‌خواهد فریاد بکشید: «کمی از این حالت بیرون بیا.» شما هم می‌خواهید مانند آن‌ها باشید؟

با داشتن شوخ‌طبعی، بارمان سبک می‌شود. این کاملاً حرف درستی است، زیرا بخشی از شوخ‌طبعی به خود ما منعکس می‌گردد.

در حالی که به‌آسانی متوجه می‌شویم که دیگران چه زمان گرفته و جدی هستند، درک این موضوع در خودمان دشوارتر است. از بخت خوش، من دو بچه دارم که وقتی جدی می‌شوم، بلافاصله موضوع را با من در میان می‌گذارند. یکی از آن‌ها می‌گوید: «پدر، باز هم که جدی شدی.» دختر بزرگ‌ترم هر وقت مرا جدی می‌دید، می‌گفت: «بابا کوچولوی جدی!»

بد نیست از خود بپرسید: «چرا همه چیز را تا این اندازه جدی می‌گیرم؟» شوخ‌طبعی و توانایی خندیدن به خود بدان معنا نیست که به زندگی بها ندهید و یا به اندازهٔ کافی سختکوش نباشید. من تا جایی که می‌دانم، از اشتیاق فراوان بهره دارم و تا جایی که می‌دانم، از کسی کمتر کار نمی‌کنم. اما شاد و خوشحالم، زیرا شوخ‌طبعم. خودم را آن‌قدرها جدی نمی‌گیرم.

می‌دانم بعضی از کارهایم با دشواری روبه‌رو خواهد شد. همیشه این اتفاق می‌افتد. چرا من باید معاف از چیزی باشم که برای همهٔ مردم دنیا اتفاق می‌افتد؟ می‌دانم که درصدی از مردم مرا دوست نخواهم داشت، می‌دانم کسانی از من انتقاد خواهند کرد. این را به حساب مفروضات خود می‌گذارم. می‌دانم که اشتباهات فراوان خواهم کرد. البته به‌عمد اشتباه نمی‌کنم، اما وقتی اشتباه می‌کنم آن را به شکلی می‌پذیرم. این نشان می‌دهد که من انسان هستم. این را هم می‌دانم که دیگران نیز اشتباه می‌کنند. لزوماً همیشه این را دوست ندارم، اما این هم بخشی از زندگی است.

باید قبول کنید وقتی مردم بر سر موضوعات ساده و بی‌اهمیت ناراحت

می‌شوند، خیلی مضحک است. اگر بتوانید شوخ‌طبعی را در زندگی بگنجانید، از زندگی‌تان لذت می‌برید.

امیدوارم میان این‌همه مقوله و موارد جدی در پیرامونمان، بتوانید شوخ‌طبع باشید. مطمئن باشید بهره‌ها می‌برید.

۹۳

اذعان کنید که اشتباه کرده‌اید

دختر سیزده‌ساله‌ای از من سؤال جالبی کرد. پرسید: «اینکه به اشتباهی که کرده‌اید اعتراف کنید چه ارتباطی با سخت نگرفتن دارد؟» خوشبختانه برایش جوابی داشتم.

لحظه‌ای در نظر بگیرید که برای دفاع از خودمان چه انرژی فراوانی تلف می‌کنیم. کسی به ما می‌گوید که اشتباه کرده‌ایم، و ما برای دفاع از خود و برای اینکه بگوییم او اشتباه می‌کند، خودمان را به در و دیوار می‌کوبیم. به یاد همهٔ مشاجرات، اصلاح کردن‌ها، و تلاش برای اینکه نظر دیگران را به بی‌گناهی خودمان جلب کنیم بیفتید. برای اینکه بگوییم حق با ماست چه فشاری را تحمل می‌کنیم؟ چه تنشی را تحمل می‌کنیم تا بگوییم نظر کسی اشتباه است؟ به یاد صدها مرتبه‌ای بیفتید که سعی کرده‌اید خود را توضیح بدهید.

حالا تصور کنید زندگی تا چه اندازه ساده‌تر می‌شود اگر بتوانید بخشی از این ذهنیت را کنار بگذارید. آیا راحت‌تر نیستید وقتی اشتباه می‌کنید بگویید که اشتباه کرده‌اید؟ راحت‌تر نیستید اگر به جای دفاع کردن از خود بگویید که اشتباه کرده‌اید؟

بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که وقتی مرتکب اشتباه می‌شویم، بگوییم که اشتباه کرده‌ایم.

روزی باید با اتومبیل دخترم را از جایی برمی‌داشتم و دیر کرده بودم. با سرعت خیلی زیاد رانندگی می‌کردم، و این را خودم هم می‌دانستم. مأمور پلیس مرا متوقف کرد و در حالی که برگهٔ جریمه را درمی‌آورد، در مقام نصیحت برآمد. به جای اینکه از خود دفاع کنم، گفتم که اشتباه کرده‌ام. گفتم متأسفم و کارم شایستهٔ دریافت برگ جریمه است. کاملاً صمیمانه حرف می‌زدم و قصد بهره‌برداری نداشتم.

از من پرسید چرا با این سرعت رانندگی می‌کردم. به او گفتم با آنکه عذر موجهی نیست، قرار بوده دخترم را از جایی بردارم و دیر کرده‌ام. گفت: «این دلیل موجهی برای نگرانی شماست.» در جوابش گفتم: «شاید، اما دخترم در جای مطمئنی است و هیچ خطری متوجه او نیست.» و بعد اضافه کردم: «نباید با این سرعت رانندگی می‌کردم.» مأمور پلیس به‌قدری تحت تأثیر رفتارم قرار گرفت که از دادن برگهٔ جریمه خودداری ورزید.

البته نمی‌گویم این طرز برخورد می‌تواند همیشه مرا از دریافت برگهٔ جریمه نجات دهد. احتمالاً چنین نیست. در واقع حق من بود که جریمه شوم. حرف من این است که همهٔ انسان‌ها نیازمند آنند که کارشان درست باشد.

این موضوعی است که در زندگی روزمرهٔ ما هم صدق می‌کند. برای مثال، اگر کسی به شما می‌گوید «به حرف من گوش نمی‌دهی» و شما می‌دانید که به‌واقع درست می‌گوید، بهتر است به آن اذعان کنید. می‌توانید بگویید: «بله، حق با شماست. گوش نمی‌دادم. سعی می‌کنم از حالا به بعد بهتر گوش بدهم.»

موضوع در اینجا به‌سادگی فیصله پیدا می‌کند. حالا کسی که شما را به گوش ندادن متهم ساخته است، احتمالاً در جانب شما قرار می‌گیرد و شما را انسانی خوب ارزیابی می‌کند. مسئله حل می‌شود و تنش پایان می‌یابد.

۹۴

به خاطر داشته باشید که همه حق دارند شاد باشند

کسی زمانی از من پرسید: «اگر قرار باشد به جمله‌ای اشاره کنید که به شما کمک کرده وقتی خواسته‌اید از دست کسی ناراحت شوید دیدگاهتان را حفظ کنید، آن جمله کدام است؟» در جوابش گفتم: «همه حق دارند که شاد باشند.»

لحظه‌ای به این موضوع فکر کنید. همه حق دارند شاد باشند. چه آن‌هایی که می‌شناسید و چه آن‌هایی که نمی‌شناسید، چه مردمی که دوست دارید و چه آن‌هایی که نمی‌توانید تحملشان کنید. آدم‌های خوب، آدم‌های بد ـ همه می‌خواهند شاد باشند، و همه به شیوهٔ خود تلاش می‌کنند که شاد باشند.

همهٔ کسانی که کار بد می‌کنند، می‌خواهند با انجام دادن آن کار بد به شادی برسند. این بخشی از انسان بودن است.

وقتی این آگاهی را در زندگی خود مد نظر داشته باشید، به‌راستی حیرت‌انگیز است که چه اتفاقاتی برایتان روی می‌دهد. به جای اینکه ناراحت شوید، وقتی دیگران حرفی می‌زنند یا کاری می‌کنند که دلتان

می‌خواهد نزنند و نکنند، می‌توانید موقعیت خود را حفظ کنید. می‌خواهید ضمن آنکه مشرب خود را حفظ می‌کنید، مهربان باشید.

از راشل شانزده‌ساله پرسیدم آیا می‌تواند این درایت را در زندگی خودش مورد استفاده قرار دهد. بعد از چند دقیقه فکر، موضوع برایش روشن شد. او گفت چند روز قبل از دست یکی از دوستانش عصبانی شده بود که دربارهٔ لباس‌هایی که پوشیده بود پز داده بود. گفت وقتی دیگران فخرفروشی می‌کنند و یا خودمحور می‌شوند، او حالش بد می‌شود.

اما راشل برای اولین‌بار در زندگی‌اش توانست به موضوع با دید جدیدی نگاه کند. او فهمید که دوستش مانند هر کس دیگری می‌خواهد شاد باشد. دوستش به این نتیجه رسیده بود که با پز دادن حالش بهتر می‌شود. راشل توانست تصویر بزرگ‌تر را ببیند. او متوجه بی‌گناهی رفتار دوستش شد و خشمش فرونشست. در حالی که تبسمی بر لب داشت گفت: «او حق دارد که خوشحال باشد. این حق اوست.»

راشل در حالی که مطمئناً ترجیح می‌داد دوستش رفتار دیگری را به نمایش بگذارد، نسبت به دوستش احساس مهر و محبت کرد. اگر خوب فکر کنید، می‌بینید این مطلب دربارهٔ هر موضوعی که از آن ناراحت می‌شوید، صدق می‌کند. البته معتقد نیستم که همهٔ رفتارهای منفی را به این شکل توجیه کنید. اما همین که به خاطر داشته باشید همه حق دارند شاد باشند، مانع می‌شود که دربارهٔ مسائل سختگیری بیجا کنید.

این بار که کسی علیه شما کاری صورت داد و شما را ناراحت کرد، با خود بگویید که همه حق دارند شاد باشند. شاید برای اولین بار از ناراحتی بیرون بیایید.

۹۵

همسو با جریان آب حرکت کنید

به نظرم تقریباً همه با این جمله آشنا هستند، اما کسی به مفهوم و درایتی که در این گفته هست توجه نمی‌کند. همسو شدن با جریان از شدت تنش‌های شما می‌کاهد.

یکی از اشکالات سختگیری کردن این است که زندگی هرگز حالت ایستا ندارد، بلکه پیوسته در حال تغییر است. جریانی از فعالیت‌های مطرح است. اگر با اوضاع و احوال همسو شوید، اگر مقاومت بیهوده به خرج ندهید، زندگی‌تان از آهنگ خوشایندی برخوردار می‌شود، به جلو حرکت می‌کنید، و ضمن این حرکت تعدیل‌های لازم را در زندگی خود ایجاد می‌کنید. از سوی دیگر اگر در برابر اوضاع و احوال مقاومت به خرج دهید و یا برخلاف جهت آن‌ها حرکت کنید، زندگی‌تان تبدیل به جبههٔ نبرد می‌شود، تلاشی پیوسته و منبعی برای ناراحتی و دلخوری. به جای اینکه تعدیل‌های خوب در زندگی خود ایجاد کنید، در برابر مقاومت‌ها ایستادگی می‌کنید و سعی می‌کنید کارها را به سمت درست هدایت کنید. تنها زمانی احساس آرامش می‌کنید که همه چیز کاملاً درست باشد، و راستش را بگویید، چند بار ممکن است این اتفاق بیفتد؟

به شکلی می‌توان گفت زندگی مانند شبکه‌ای غول‌پیکر است. هزاران و

هزاران اتفاق می‌افتد. با مردمی روبه‌رو می‌شوید که روحیهٔ خوبی ندارند، با برنامه‌هایی روبه‌رو می‌شوید که تغییر می‌کنند. شاید کسی از دست شما ناراحت باشد. اشتباهات امری ناچار است. درهم و برهمی و سردرگمی همه جا هست. بعضی از کارها خوب از کار درمی‌آیند و بعضی از کارها هم خراب می‌شوند. همسو شدن با اوضاع و احوال یعنی این واقعیت را بپذیرید که زندگی تا حدودی درهم و برهم است. بسیاری از چیزها و کارها هستند که بر آن‌ها سلطه‌ای نداریم. به جای اینکه در برابر آنچه مطابق میل شما نیست مقاومت به خرج دهید، با حالتی پذیرنده با مسئله برخورد کنید. معنایش این است که تلاش می‌کنید مشکلات را به سود خود حل و فصل کنید، و با این حال وقتی چنین نشد، ناراحت نمی‌شوید.

گروهی از دختران نوجوان در صفی ایستاده بودند تا بلیت سینما بخرند. وقتی به جلوی گیشه رسیدند، به آن‌ها گفتند که بلیت تمام شده. در حالی که همهٔ بچه‌ها به‌نوعی ناراحت بودند و غرولند می‌کردند، یکی از آن‌ها بقیه را دور خود جمع کرد و گفت: «ناراحت نباشید، کار دیگری می‌کنیم.»

موضوع به همین سادگی تمام شد. نیازی به بزرگ‌نمایی نبود. تهدید متوجه مدیریت سینما نشد، شکایتی تنظیم نشد. از همهٔ این‌ها مهم‌تر، کسی عصبی نشد. برای این دختر مهم نبود که بلیت سینما بخرد؟ البته که مهم بود. آیا کاری بود که او می‌توانست بکند و مسئله حل شود؟ هرگز. بسیاری از کسانی که در صف تهیهٔ بلیت ایستاده بودند ناراحت شدند، اخم کردند، و شب را به خود حرام نمودند. واقعیت این است که در بیش از ۹۵ درصد مواقع مردم می‌توانند بلیت مورد نظرشان را تهیه کنند، و در این میان اگر یک بار این اتفاق نیفتد، موضوعِ آن‌قدرها مهمی نیست.

۹۶

واکنش‌های با تأخیر را تجربه کنید

می‌توان تخمین زد که درصد بسیاری از منازعات، تعارض‌ها، بحث‌ها، مشاجرات، و بسیاری از برخوردهای تنش‌زا را می‌توان تجربه نکرد، به شرط آنکه اشخاص واکنش‌های خود را به تأخیر بیندازند. واکنشِ با تأخیر، وقفه‌ای عمدی است میان بروز یک حادثه و واکنشی که شما نشان می‌دهید. این فضایی میان احساس اولیهٔ ناراحتی و زمانی است که نسبت به آن ناراحتی واکنش نشان می‌دهید.

به جای اینکه واکنش خودبه‌خود نشان دهید، کمی مکث می‌کنید. واکنش خود را به کمی دیرتر موکول می‌کنید. برای مثال، کسی حرف زشتی به شما می‌زند و یا از شما انتقاد می‌کند، و شما بلافاصله از کوره در می‌روید. خبر بدی را می‌شنوید و بدون اینکه نفس عمیقی بکشید، وحشتزده می‌شوید.

جالب اینجاست که اگر مکث کنید و واکنش خود را به تأخیر بیندازید، به‌سرعت از میزان ناراحتی‌تان کاسته می‌شود. متوجه می‌شوید آنچه یک دقیقه قبل وحشتناک بود، با گذشت یک دقیقهٔ دیگر در آن حد و اندازه وحشتناک نیست.

این مطلب مهمی است، زیرا به ما می‌گوید آنچه لحظه‌ای قبل آن‌قدر بد

به نظر می‌رسید، چند لحظه بعد چندان بد به نظر نخواهد رسید.

در کتاب‌های دیگرم راهکاری را مطرح کردم با این عنوان: «از خود بپرسید این موضوعی که شما را ناراحت کرده یک سال دیگر هم همین‌قدر ناراحتتان می‌کند؟» البته بعضی موضوعات یک سال دیگر هم هنوز مهم هستند، اما اغلب چیزها وقتی یک سال از تاریخشان بگذرد، دیگر اهمیت چندانی ندارد. نکته این است که کدام موضوع‌ها به‌واقع جدی و اساسی هستند و کدام مسئله را باید از کنارش گذشت. مهم این است که از کنار موضوعات کم‌اهمیت عبور کنید.

۹۷

به خاطر داشته باشید که با بسته شدن یک در، درِ دیگری به رویتان گشوده می‌شود

یکی از بزرگ‌ترین منابع تنش، اندوه، و ناراحتی برای بسیاری از ما این است که احساس می‌کنیم دری به روی ما بسته شده، گویی فصلی از زندگی‌مان به انتها رسیده است. می‌توانیم اندوه، فقدان، غصه، و از همهٔ این‌ها مهم‌تر ترس از ناشناخته‌ها را احساس کنیم.

یکی از مشکل‌ترین موقعیت‌ها وقتی پیش می‌آید که از دوستی جدا می‌شوید یا به شهر دیگری اسباب‌کشی می‌کنید. احساس می‌کنید زندگی‌تان دیگر مانند گذشته نخواهد شد. نگران می‌شوید که خوبی‌های زندگی‌تان به سر رسیده است. همین مسئله وقتی از مدرسه‌ای به مدرسهٔ دیگر منتقل می‌شوید و خاطرات قبلی را پشت سر رها می‌کنید، مطرح می‌شود.

اما باید بدانید که وقتی دری بسته می‌شود، درهای دیگری به رویتان گشوده می‌شود. البته فوراً این اتفاق نمی‌افتد، اما بد نیست بدانید چنین موضوعی حقیقت دارد.

به احتمال زیاد دوستانی داشته‌اید که از محلتان رفته‌اند، به مدرسهٔ

دیگری منتقل شده‌اند، و یا تصمیم گرفته‌اند که دیگر در شمار دوستان شما نباشند. وقتی این اتفاق افتاد، با آنکه دردناک و ناراحت‌کننده بود، به شما فرصتی داد تا با دوستانی جدید آشنا شوید.

این طرز فکر در اوقات مختلف زندگی به من کمک فراوانی کرده است. باعث شده به آرامش برسیم. من در نوجوانی قهرمان تنیس بودم. سالها هر روز تمرین می‌کردم. وقتی موقعیتی موجب شد که دست از این کار بکشم، دری به رویم بسته شد، اما بعد درهای جدیدی به رویم گشوده شد. اگر آن روز به بازی تنیس ادامه می‌دادم، احتمالاً امروز نمی‌توانستم در صف نویسندگان قرار بگیرم و این کتاب را بنویسم.

توصیه می‌کنم در این مورد خوب فکر کنید که در زندگی چند بار به کاری پایان داده‌اید. مهم این است که از این بصیرت در تمامی مراحل زندگی خود استفاده کنید. این‌گونه، خواهید دید که می‌توانید زندگی راحت‌تری داشته باشید.

۹۸

بگویید: «این نیز بگذرد»

حتماً شما هم عبارت «این نیز بگذرد» را شنیده‌اید. این عبارتی نیست که صرفاً در ظاهر و به لحاظ نظری درست باشد. اگر آن را باور داشته باشید، زندگی‌تان ساده‌تر می‌گذرد. این‌گونه می‌توانید با مشکلات بهتر برخورد کنید.

می‌گویند مطمئن‌ترین چیز در زندگی تغییر است. هرچه روزگاری شروع شده است، زمانی به انتها می‌رسد. هیچ تجربه‌ای برای همیشه باقی نمی‌ماند. هر اندیشه‌ای که تاکنون داشته‌اید به پایان رسیده. هر نفسی که می‌کشیم به انتها می‌رسد. ما متولد می‌شویم، بزرگ می‌شویم، پیر می‌شویم. زندگی همیشه در حال تغییر است.

شما روزگاری کودکی شیرخوار بودید. حالا نوجوان هستید. من هم روزگاری نوجوان بودم و حالا به چهل‌سالگی رسیده‌ام. سال تحصیلی شروع می‌شود و به انتها می‌رسد. ما با دیگران روابطی داریم که به پایان می‌رسند. شما سرما می‌خورید و بعد حالتان خوب می‌شود. دستتان می‌شکند و بعد جوش می‌خورد و التیام پیدا می‌کند. چیزی ممکن است امروز مردمی باشد و به شهرت برسد و فردا نام و نشانی از آن باقی نماند. این اتفاقی است که همیشه می‌افتد. مردم عاشق می‌شوند و می‌گویند این

احساس هرگز از بین نخواهد رفت، اما اوضاع تغییر می‌کند. گاه از موضوعی چنان خجالت می‌کشید که حاضر نیستید در حضور دیگران آفتابی شوید، اما این نیز می‌گذرد و تمام می‌شود و چند روز بعد اثری از آن باقی نمی‌ماند. کسی از دست شما عصبانی می‌شود و در کوتاه‌زمانی بعد اثری از خشم او باقی نمی‌ماند.

اگر بدانید که همه چیز می‌گذرد، خیالتان راحت می‌شود. شما بارها روحیه‌تان را از دست داده‌اید و بعد همه چیز به شکل طبیعی خود بازگشته است. مطمئن باشید اگر شکست بخورید و ناکام شوید، دوباره به حالت نخست خود بازمی‌گردید. استثنایی در این مورد نیست. همه چیز می‌گذرد.

من سعی کرده‌ام این مطلب را در تمامی جنبه‌های زندگی‌ام لحاظ کنم. وقتی صد در صد مطمئن باشید که همه چیز می‌گذرد، بهتر می‌توانید از مشکلات دست بکشید و در حالت آرامش قرار بگیرید. می‌توانید فرض را بر این بگذارید که همه چیز عالی و بی‌کم و کاست خواهد بود. وقتی کاملاً مطمئن باشید که همه چیز می‌گذرد، راحت‌تر می‌توانید از کنار موضوعات بی‌اهمیت زندگی عبور کنید.

بدانید آنچه با آن روبه‌رو هستید، از مهم گرفته تا بی‌اهمیت، گذراست.

۹۹

به هشدارهای زندگی توجه کنید

وقتی به دوران نوجوانی خود نظر می‌کنم، می‌بینم هشدارهای متعددی دریافت کرده‌ام. وقتی به زندگی دیگران دقت می‌کنم، می‌بینم آن‌ها هم احساس مرا دارند. همهٔ آن‌ها معتقدند که این هشدارها در زندگی از اهمیت فراوان برخوردارند.

این هشدارها مقولات متعددی را در بر می‌گیرند. از موضوعات ساده تا موضوعات دشوار و پیچیده را شامل می‌شوند. در حالی که در بسیاری از مواقع این هشدارها را جدی نگیرید، اغلب این‌ها نقاط عطفی در زندگی شما هستند.

داستان نوجوانی را شنیدم که در حال دزدی گیر افتاد. بسیار تحقیرآمیز، خجالت‌آور، و دردناک بود. اما این نوجوان بر اثر این تجربه مردی سخاوتمند و مهربان شد، کسی شد که بر زندگی دیگران تأثیر گذاشت.

اخیراً کسی از من پرسید چه عاملی موجب جان سالم به در بردن از دورهٔ نوجوانی می‌شود. گفتم جوابش دشوار است، اما هشدارهایی که به نوجوان‌ها داده می‌شود در رأس همهٔ عوامل قرار دارد.

من از آن جهت به این موضوع اعتقاد دارم که همهٔ ما مرتکب اشتباه می‌شویم. هیچ موجود زنده‌ای نمی‌تواند جز این بگوید. در این صورت

خودش را فریب داده است. در اینجا تنها سؤالی که باقی می‌ماند این است: «می‌خواهید با این اشتباهات چه بکنید؟» به آنچه به شما آموزش می‌دهند گوش می‌دهید یا نمی‌دهید؟ امیدوارم بتوانید از این موضوع حداکثر بهره‌برداری را بکنید.

۱۰۰

به سفرتان ادامه دهید

دشوارترین بخش نگارش این کتاب، تصمیم‌گیری در این باره بود که کجا به آن خاتمه بدهم. امیدوارم این کتاب به شما الهام بخشیده باشد. امیدوارم توانسته باشید از این کتاب به سود خود استفاده کنید. اگر توانستید، کتاب را از نو بخوانید و سعی کنید از راهکارهای آن در زندگی خود استفاده کنید.

احتمالاً با خواندن مطالب کتاب به این نتیجه رسیده‌اید که من خوش‌بینی تمام‌عیار هستم. فکر می‌کنم هر کس این کتاب را بخواند می‌تواند آرام‌تر، مهربان‌تر، شادتر، مدبرتر، و مفیدتر واقع شود. امیدوارم شما هم به این نتیجه رسیده باشید که مجبور نیستید اقدام بسیار عجیب و غریبی انجام دهید تا از شدت تنش‌هایتان کاسته شود. به جای آن توصیه می‌کنم موضوعات کوچک‌تر را هم ببینید. بسیاری وقتی کتاب‌های مرا می‌خوانند می‌گویند: «من می‌توانم این کارها را انجام دهم.» و حق با آن‌هاست. این‌گونه، تغییری جزئی در زندگی خود ایجاد می‌کنند که مؤثر هم واقع می‌شود. احساس شادی و طراوت بیشتری می‌کنند. کیفیت زندگی‌شان هم اندکی بهتر می‌شود. با آدم‌های شاد رفت و آمد کنید. در کلاس‌هایی حضور پیدا کنید که بتوانند از شما انسان شادتری بسازند. در فعالیت‌های اجتماعی جامعهٔ خود شرکت کنید. سخاوتمندتر و

بخشاینده‌تر شوید. به انسانی معنوی تبدیل گردید. به دیگران محبت کنید.

پایان این کتاب را پایان در نظر نگیرید. بگذارید که پایان کتاب، نقطهٔ شروعی برای شما باشد. با شادتر شدن و با اهمیت ندادن به چیزهایی که به‌واقع مهم نیستند نه‌تنها به خود کمک می‌کنید، بلکه وسیله‌ای می‌شوید که به تمام دنیا خدمت کنید. عملاً بخشی از راه‌حل می‌شوید.

بدانید که شما آیندهٔ ما هستید. شمایید که می‌توانید در دنیا تغییری ایجاد کنید. شما انسان مهمی هستید. از توانایی آن برخوردارید که در مورد آنچه مهم نیست سخت نگیرید. صمیمانه‌ترین آرزوهایم را تقدیم شما می‌کنم.

صفت‌های بایستهٔ یک رهبر

۲۱ کیفیتی که مدیران و رهبران به آن احتیاج دارند

نویسنده:

جان ماکسول

مترجم:

مهدی قراچه‌داغی



انتشارات تهران

۱۷ اصل کار تیمی

چه‌کار کنیم که هر تیمی ما را بخواهد؟

نویسنده:

جان ماکسول

مترجم:

مهدی قراچه‌داغی



انتشارات تهران





RICHARD CARLSON



